

07 - le bien-être dans la crise

Organisation académique et gestion du temps

Participez aux cours :
votre formation est une priorité. Adaptez-vous aux modalités offertes par l'Université pour rester engagés dans vos études.



Organisez votre emploi du temps :
planifiez vos cours et vos devoirs, même en cette situation catastrophique, pour ne pas perdre le rythme.

Gérez votre temps du mieux possible :
avec les incertitudes actuelles, essayez de rester concentrés sur les études tout en étant flexibles avec les imprévus.

