

# Les ateliers du SAPP

janvier

lundi 08/01 : « je relâche la pression le temps d'un atelier (atelier à distance par teams) »

février

lundi 05/02 : « ne devrais-je pas me réorienter? je doute... »

vendredi 09/02 : « je m'informe sur le tutorat et mentorat et les programmes de réorientation »

lundi 19/02 : « mon sommeil est mauvais, que faire ? »

lundi 26/02 : « j'apprends à gérer mon temps, m'organiser »

23/02-01/02-15/03-22/03-26/04 : « cycle de gestion du stress »

mars

mardi 12/03 : « l'année avance... comment garder ma motivation? »

mardi 19/03 : « comment rédiger un travail écrit efficace? »

lundi 25/03 : « je procrastine trop ... des solutions ? »

avril

lundi 08/04 : « comment je peux stimuler ma créativité ? »

vendredi 12/04 : « j'apprends à rédiger une synthèse »

lundi 15/04 : « Je m'organise pour la dernière ligne droite »

## semaine de soutien:

mai

13/05 : « je cartonne à l'oral » 15/05 : « je gère les synthèses »

16/05 : « je m'apaise dans le stress » 17/05 : « je garde confiance en moi »

juin

lundi 24/06 : « je rebondis sur mes échecs »

vendredi 28/06 : « dois je me réorienter? comment? »

local  
AGORA

ou

la papoterie

de 12h30-13h30/14h30  
sur inscription au [sapp@saint-luc.be](mailto:sapp@saint-luc.be)