

## DÉFI-SANTÉ DE LA SEMAINE

Avec la semaine d'études qui se termine, je m'assure de bien gérer mon temps et de planifier mes tâches d'ici la fin de la session universitaire. Cela me permettra d'éviter les pièges de la procrastination et de maximiser mon succès académique.

Si je ressens le besoin de rencontrer une personne-ressource à ce sujet, je peux m'adresser au service de coach à l'apprentissage au

<https://www.umoncton.ca/umcm-reussite/methodesdetude>



UNIVERSITÉ DE MONCTON  
CAMPUS DE MONCTON

Service de santé et psychologie

