

## DÉFI-SANTÉ DE LA SEMAINE

En préparation pour les examens finaux, je m'assure de me fixer des périodes d'étude délimitées afin d'améliorer ma concentration et de maintenir ma motivation. En ce sens, le fait d'ajuster la minuterie pour une pause de 15 minutes à chaque tranche d'étude de 60 ou 75 minutes me permettrait d'augmenter ma productivité et de maintenir ma motivation.

Des techniques de relaxation brèves peuvent me servir de pause afin de me détendre et de réduire mon stress : [https://www.umoncton.ca/umcm-saee/files/umcm-saee/wf/wf/documents/fiche\\_-](https://www.umoncton.ca/umcm-saee/files/umcm-saee/wf/wf/documents/fiche_-)



UNIVERSITÉ DE MONCTON  
CAMPUS DE MONCTON

Service de santé et psychologie

