

Bien démarrer son semestre

1. Savoir concilier vie étudiante, vie professionnelle, vie associative, vie sportive et vie sociale



Mélanger les activités lorsque c'est possible, pour travailler autrement



Se concentrer sur une tâche lorsque l'on est dessus, pour ne pas s'éparpiller et travailler efficacement



Ne pas hésiter à travailler avec d'autres personnes, pour se motiver mutuellement !



2. Ne pas rester isolé et s'entourer



Créer des groupes de travail se réunissant régulièrement



Ne pas se tourner seulement vers des amis ou des gens de sa promotion ou de son domaine



Ne pas hésiter à aller vers les autres : à la fin d'un cours ou d'un TD, ou même d'un cours sur Zoom par exemple !

Bien démarrer son semestre

3. Bien gérer son temps



Tester de nouvelles méthodes de gestion du temps (la méthode Pomodoro par exemple, ou des applications comme Trello)



Gamifier ses habitudes (en utilisant des applications par exemple: Habitica, Duolingo)



Attention à ne pas tomber dans l'excès, à ne pas être trop ambitieux dans ses plannings et se conserver des moments pour souffler !

**Et l'une des choses les plus importantes : comprendre pourquoi on est là !
Ne pas oublier que nous nous intégrons dans les enjeux sociétaux actuels.**