



LE GRAND RENDEZ-VOUS DE JANVIER

Cogite sur ta réussite

1^{re} ÉDITION

18 et 19 janvier 2024

MISE EN CONTEXTE



Le *Grand rendez-vous de janvier*, qui s'adresse aux étudiants seulement, propose une approche innovante qui associe activités physiques, saines habitudes de vie et stratégies d'apprentissage optimales.

Nous sommes confrontés à un monde où les sollicitations sont nombreuses et perturbent notre concentration. La période collégiale est un moment clé où il faut savoir jongler avec plusieurs horaires, des échéances à respecter et l'harmonie entre la santé physique et mentale.

Les étudiantes et étudiants doivent apprendre à maîtriser leur temps, à organiser leur session, à vaincre la procrastination et le stress. Cette période déterminante a un impact considérable sur leur santé mentale. Au Cégep de St-Félicien, nous avons à cœur la réussite de nos étudiantes et étudiants, mais nous voulons surtout qu'ils repartent avec la confiance qu'ils ont toutes les ressources nécessaires pour réaliser leurs rêves et leurs aspirations.

****Un transport vous sera offert gratuitement via le point de vente***

Départ 7 h 30 Tim Horton Dolbeau-Mistassini













Départ 7 h 30 Tim Horton Roberval

Départ 7 h 30 Tim Horton Normandin

Navette gratuite pour le Village boréal

Retour 17 h 30 et 20 h pour l'atelier de cuisine collective

HORAIRE POUR LES NOUVEAUX ADMIS

JEUDI 18 JANVIER 2024	VENDREDI 19 JANVIER 2024
8h à 8h30 Accueil et inscription	8h30 à 10h15  Activité physique en gymnase
8h30 à 9h30 Rencontre avec la direction, salle Kioki	
9h30 à 10h Parcours d'admission	
10h15 à 10h25 Pause	10h15 à 10h25 Pause
10h30 à 11h15 Atelier : Comprendre un plan de cours	10h30 à 10h45   Yoga/ Méditation
11h20 à 12h05 Atelier : Comprendre le fonctionnement des cours d'anglais au cégep	10h50 à 12h05 Choix d'atelier, bloc D
12h05 à 12h55 Dîner réconfortant Coût : 5\$ inscription sur le site  <i>Le Point de vente</i>	12h05 à 12h55 Dîner réconfortant Coût : 5\$ Inscription sur le site  <i>Le Point de vente</i>
13h à 13h45 Choix de conférence, bloc B	13h à 13h45 Conférence de l'association étudiante : Mes droits en tant que locataire
13h45 à 13h55 Pause	13h45 à 13h55 Pause
14h à 14h15   Yoga/ Méditation	14h à 14h15   Yoga/ Méditation
14h20 à 15h35 Choix d'atelier, bloc C	14h20 à 15h35 Choix d'atelier, bloc E
15h40 à 17h30 Activité en piscine ou  16h à 20h  Activité cuisine collective	15h40 à 17h30 Activité de plein air au Village boréal ou Activité éphémère (peinture sur toile) 

HORAIRE POUR LES AUTRES ÉTUDIANTS (1^{er}, 2^e et 3^e année)

JEUDI 18 JANVIER 2024	VENDREDI 19 JANVIER 2024
8h à 8h30 Accueil et inscription 8h30 à 10h15 Activité physique 	8h30 à 10h15 Activité physique 
10h15 à 10h25 Pause	10h15 à 10h25 Pause
10h30 à 10h45 Yoga/ Méditation	10h30 à 10h45 Yoga/ Méditation
10h50 à 12h05 Choix d'atelier, bloc A	10h50 à 12h05 Choix d'atelier, bloc D
12h05 à 12h55 Dîner réconfortant Coût : 5\$ inscription sur le site  <i>Le Point de vente</i>	12h05 à 12h55 Dîner réconfortant Coût : 5\$ Inscription sur le site  <i>Le Point de vente</i>
13h à 13h45 Choix de conférence, bloc B	13h à 13h45 Conférence de l'association étudiante : Mes droits en tant que locataire
13h45 à 13h55 Pause	13h45 à 13h55 Pause
14h à 14h15 Yoga/ Méditation  	14h à 14h15 Yoga/ Méditation  
14h20 à 15h35 Choix d'atelier, bloc C	14h20 à 15h35 Choix d'atelier, bloc E
15h40 à 17h30 Activité en piscine ou  16h à 20h Activité cuisine collective 	15h40 à 17h30 Activité de plein air au Village boréal ou Activité éphémère (peinture sur toile) 

ÉQUIPE D'ANIMATION



Hélène Laprise
Directrice
des affaires étudiantes



Karen Méroz
Conseillère
à la vie étudiante



Isabelle Desbiens
Conseillère
pédagogique à la
réussite



Luc Bouchard
Enseignant de
philosophie



Johanne Vallée
Enseignante
de littérature



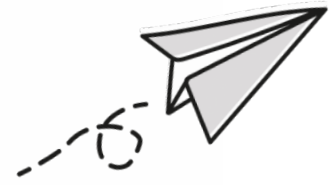
Luc Lapointe
Conseiller pédagogique



Julie Loiselle
Technicienne
en éducation spécialisée



Nadia Lapierre
Intervenante de
proximité



Nathalie Boutin
Technicienne
en éducation spécialisée



Tanya Caouette
Enseignante d'anglais
et d'espagnol



Rémi Fraixanet
Permanence
de l'Association étudiante



Thérèse Doré
Aide pédagogique
individuelle



Sabrina Veillette-Laprise
Enseignante de littérature



Vanessa Coutu
Enseignante
de littérature





Steeve Villeneuve
Conseiller en orientation

DESCRIPTION DES ATELIERS & DES CONFÉRENCES

Exclusif aux nouveaux admis





Jeudi 18 janvier 2024 10 h 30 à 11 h 15	L'utilisation du plan de cours : Une clé pour ta réussite!
<u>Description de l'atelier</u> Au début de la session, chaque enseignant te présentera son plan de cours. À partir du plan de cours, nous répondrons aux questions suivantes :	<u>Public cible</u> Les nouveaux admis
	<u>Lieu de l'atelier</u> : D-103
	Nombre maximum : 15 étudiants
<ul style="list-style-type: none">• Comment répartir ton étude et tes travaux dans une session ?• Comment utiliser le plan de cours pour t'aider à préparer tes examens et à réaliser tes travaux ?• Que faire lorsque tu dois t'absenter d'un cours ?• Comment utiliser le plan de cours pour t'aider à prendre des notes ?• Quels sont tes droits au regard de l'évaluation ?• Qu'est-ce qui est considéré comme du plagiat au cégep ?• Comment déterminer le nombre d'heures que tu pourrais consacrer à un travail rémunéré ?  	<u>Animatrices</u> Isabelle Desbiens est une conseillère pédagogique à la réussite qui s'intéresse aux meilleures stratégies à mettre en place pour réussir et pour le respect de la propriété intellectuelle. Thérèse Doré assume les tâches d'aide pédagogique individuelle depuis plus de 10 ans. Elle aborde au quotidien les sujets touchant à: <ul style="list-style-type: none">• Abandon de cours• Changement de programme• Absence prolongée

Jeudi 18 janvier 2024 11 h 20 à 12 h 05	Comprendre le fonctionnement des cours d'anglais au Cégep
<u>Description de l'atelier</u> L'objectif serait de mieux expliquer aux nouveaux étudiants quel est le fonctionnement des cours en anglais au cégep. Il y a parfois une transition difficile entre le secondaire et le cégep et les étudiants internationaux. Exploration des différentes compétences en anglais au niveau collégial et des critères de réussite.	<u>Public cible</u> Les nouveaux admis <u>Lieu de l'atelier :</u> D-121 Nombre maximum : 25 étudiants <u>Animatrice</u> Tanya Caouette est enseignante en anglais et espagnol au département des langues.




Bloc A




Jeudi 18 janvier 2024 10 h 50 à 12 h 05	Délaisse ton STRESS
<u>Description de l'atelier</u> L'atelier permet de reconnaître ce qu'une réponse de stress entraîne et d'apprendre des méthodes pour diminuer cette réponse.	<u>Public cible</u> Tous les étudiants
	<u>Lieu de l'atelier</u> : Salle du conseil
	<u>Nombre maximum</u> : 20 étudiants
<u>Les concepts principaux sont:</u> 1) Qu'est-ce que le stress? Le modèle du S.P.I.N. 2) Comment puis-je reconnaître mon propre stress? Comment le corps réagit-il face à un stresseur? - la mobilisation d'énergie 3) Comment puis-je prévenir ou gérer le stress?	<u>Animatrices</u> Julie Loiseau , éducatrice spécialisée Nadia Lapierre , intervenante de proximité
 	

Jeudi 18 janvier 2024 10 h 50 à 12 h 05	Savoir s'orienter : ça s'apprend !
<u>Description de l'atelier</u> Au terme de cet atelier, vous serez en mesure d'évaluer vos forces et défis, en lien avec votre processus de décision vocationnelle. Vous en apprendrez davantage sur les compétences garantes de succès de son projet scolaire et professionnel. <i>Même si je ne connais pas mon avenir, je sais que j'en ai un !</i>	<u>Public cible</u> Tous les étudiants <u>Lieu de l'atelier : Salle Azimut</u> Nombre maximum : illimité <u>Animateur</u> Steeve Villeneuve , conseiller d'orientation





Bloc B

Jeudi 18 janvier 2024 13 h À 13 h 45	La technique Pomodoro et la technique SMART
<u>Description de la conférence</u> Notre atelier démystifie deux techniques populaires en matière de concentration, d'hyperactivité mentale d'organisation des séances de travail: la technique Pomodoro et les objectifs SMART.	<u>Public cible</u> Tous les étudiants
	<u>Lieu de l'atelier</u> : Salle Azimut
	Nombre maximum : illimité
	<u>Animatrices</u> Nathalie Boutin est éducatrice spécialisée au collège et a à son actif 15 années d'expérience dans le milieu. De plus, elle s'intéresse et utilise la PNL (programmation neurolinguistique) depuis 10 ans, un atout à ses interventions et ses enseignements auprès des étudiants. Sabrina Veillette Laprise est professeure de littérature qui s'intéresse aux stratégies permettant de faciliter les tâches d'apprentissage. Elle a notamment mis au banc d'essai plusieurs tactiques lors de la rédaction de son mémoire de maîtrise en 2021 et participe aux activités de formation et de réseautage offertes par l'organisation <i>Thèsez-vous</i> .


<p>Jeudi 18 janvier 2024 13 h À 13 h 45</p>	<p>Viens faire ton budget</p>
<p><u>Description de la conférence</u> Lors de cet atelier, nous te présenterons un outil qui te permettra de gérer tes finances personnelles et de faire un suivi de tes revenus et dépenses. Pour t'y préparer, essaie d'avoir en main les principales dépenses que tu peux effectuer pendant un mois. Également, il faudrait que tu saches les revenus dont tu disposes mensuellement. Cependant, même si tu ne le sais pas précisément, tu es quand même bienvenue à l'atelier. Il est très important que tu apportes avec toi un ordinateur portable afin que tu puisses monter ton budget pendant l'atelier.</p> <p>    </p>	<p><u>Public cible</u> Tous les étudiants</p> <p><u>Lieu de l'atelier</u> : D-103</p> <p><u>Nombre maximum</u> : 25 étudiants</p> <p><u>Animateurs</u> Luc Lapointe est conseiller pédagogique au service des affaires étudiantes au Cégep de St-Félicien. Œuvrant auprès des étudiants présentant des difficultés notamment de nature financière depuis plusieurs années, il pourra vous aider dans l'utilisation d'un outil budgétaire informatisé.</p>


Bloc C

<p>Jeudi 18 janvier 2024 14 h 20 à 15 h 35</p>	<p>Améliorer sa concentration</p>
<p><u>Description de l'atelier</u> La concentration est un facteur clé dans la réussite scolaire, mais tous n'arrivent pas si facilement à atteindre le minimum nécessaire. Dans cet atelier, il sera vu l'essentiel afin d'améliorer la concentration durant les cours, mais aussi durant les périodes de travaux et d'étude.</p> <p>Entre autres il sera abordé :</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'hyperactivité mentale • Réussir ses blocs de travail • Comment minimiser les distractions internes et externes • Occuper la partie du cerveau qui va vite 	<p><u>Public cible</u> Tous les étudiants</p> <p>Lieu de l'atelier : Salle Azimut</p> <p>Nombre maximum : illimité</p> <p><u>Animatrice</u> Nathalie Boutin est éducatrice spécialisée au collège et a à son actif 15 années d'expérience dans le milieu. De plus, elle s'intéresse et utilise la PNL (programmation neurolinguistique) depuis 10 ans, un atout à ses interventions et ses enseignements auprès des étudiants.</p>

<p>Jeudi 18 janvier 2024 14 h 20 à 15 h 35</p>	<p>Stratégies d'apprentissage en anglais</p>
<p><u>Description de l'atelier</u> Cet atelier s'adresse aux étudiants qui ont des difficultés d'apprentissage ou qui désirent simplement parfaire leur connaissance pour développer leurs stratégies d'apprentissage en anglais. Promotion du centre d'aide en langues et des services offerts par le CAL.</p> 	<p><u>Public cible</u> Tous les étudiants</p> <p>Lieu de l'atelier : D-121</p> <p>Nombre maximum : 25 étudiants</p> <p><u>Animatrice</u> Tanya Caouette, enseignante en anglais et espagnol au département des langues</p>

Bloc D

<p>Vendredi 19 janvier 2024 10 h 50 à 12 h 05</p>	<p>Étude et mémorisation</p>
<p><u>Description de l'atelier</u> L'étude occupe une grande proportion du temps des étudiants au collégial, dans cet atelier, l'animatrice abordera plusieurs trucs et différentes techniques d'étude afin d'aider les étudiants à utiliser davantage les bonnes habitudes et ainsi mettre toutes les chances du côté de la réussite scolaire des étudiants. Également, il sera vu dans l'atelier les stratégies de mémorisation dans le but de favoriser la réussite des examens.</p> 	<p><u>Public cible</u> Tous les étudiants</p> <p><u>Lieu de l'atelier</u> : Salle Azimut</p> <p><u>Nombre maximum</u> : illimité</p> <p><u>Animatrice</u> Nathalie Boutin est éducatrice spécialisée au collège et a à son actif 15 années d'expérience dans le milieu. De plus, elle s'intéresse et utilise la PNL (programmation neurolinguistique) depuis 10 ans, un atout à ses interventions et ses enseignements auprès des étudiants.</p>

<p>Vendredi 19 janvier 2024 10 h 50 à 12 h 05</p>	<p>Éviter l'échec en français écrit : Voyage sur les terres mystérieuses du CAF</p>
<p><u>Description de l'atelier</u> Mise en situation à partir de cas réels illustrant les différences dans la correction du français écrit entre le niveau secondaire et le niveau collégial ainsi que les attentes particulières des professeurs de littérature et celles des professeurs de cinquième secondaire. Cet atelier permet de découvrir les services offerts au CAF.</p> 	<p><u>Public cible</u> Tous les étudiants</p> <p><u>Lieu de l'atelier</u> : CAF</p> <p><u>Nombre maximum</u> : 10 étudiants</p> <p><u>Animatrices</u> Johanne Vallée, professeure de littérature Sabrina Veillette Laprise, professeure de littérature Vanessa Coutu, professeure de littérature et responsable du CAF pour l'hiver 2024</p>



Conférence



Vendredi 19 janvier 2024 13 h À 13 h 45	Mes droits en tant que locataire ?
<u>Description de la conférence</u> Object : comprendre les lois et réglementations liées à la location d'une chambre, d'un appartement, ou d'une maison. Savoir quels recours sont possibles en cas de litige, d'abus ou de non-respect des conditions locatives. <ul style="list-style-type: none">• Qu'est-ce qu'un bail ?• Signature et reconduction• Modification des conditions• Fixation/ augmentation du loyer• Cession d'un bail / Sous-location• Logement du Cégep• Les droits du locateur• Accès au logement et visites• Insalubrité, problèmes matériels• Mise en demeure, ça sert à quoi et dans quels cas l'utiliser?	<u>Public cible</u> Tous les étudiants
	Lieu de l'atelier : Salle Azimut
	Nombre maximum : illimité
	<u>Animateur</u> Rémi Fraixanet , permanence de l'Association étudiante




Bloc E



Vendredi 19 janvier 2024 14 h 20 à 15 h 35	Karl Tremblay (Cowboys fringants) mérite-t-il des funérailles nationales?
Description de l'atelier À travers la réflexion à cette question, les participants découvriront les exigences et la finalité des cours de philosophie.  	<u>Public cible</u> Tous les étudiants
	Lieu de l'atelier : D-103
	Nombre maximum : 10 étudiants
	<u>Animateur</u> Luc Bouchard , enseignant de philosophie

Vendredi 19 janvier 2024 14 h 20 à 15 h 35	Délaisse ton stress
<u>Description de l'atelier</u> L'atelier permet de reconnaître ce qu'une réponse de stress entraîne et d'apprendre des méthodes pour diminuer cette réponse. Les concepts principaux sont: 1) Qu'est-ce que le stress? Le modèle du S.P.I.N. 2) Comment puis-je reconnaître mon propre stress? Comment le corps réagit-il face à un stresser? - la mobilisation d'énergie 3) Comment puis-je prévenir ou gérer le stress?  	<u>Public cible</u> Les nouveaux admis
	Lieu de l'atelier : Salle du conseil
	Nombre maximum : 20 étudiants
	<u>Animatrices</u> Julie Loïselle , éducatrice spécialisée Nadia Lapierre , intervenante de proximité

<p>Vendredi 19 janvier 2024 14 h 20 à 15 h 35</p>	<p>L'utilisation du plan de cours : Une clé pour ta réussite!</p>
<p><u>Description de l'atelier</u> Au début de la session, chaque enseignant te présentera son plan de cours. À partir du plan de cours, nous répondrons aux questions suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comment répartir ton étude et tes travaux dans une session ? • Comment utiliser le plan de cours pour t'aider à préparer tes examens et à réaliser tes travaux ? • Que faire lorsque tu dois t'absenter d'un cours ? • Comment utiliser le plan de cours pour t'aider à prendre des notes ? • Quels sont tes droits au regard de l'évaluation ? • Qu'est-ce qui est considéré comme du plagiat au cégep ? • Comment déterminer le nombre d'heures que tu pourrais consacrer à un travail rémunéré ? 	<p><u>Public cible</u> Tous les étudiants, sauf les nouveaux admis</p> <p><u>Lieu de l'atelier</u> : Salle Azimut</p> <p>Nombre maximum : illimité</p> <p><u>Animatrices</u></p> <p>Isabelle Desbiens est une conseillère pédagogique à la réussite qui s'intéresse aux meilleures stratégies à mettre en place pour réussir et pour le respect de la propriété intellectuelle.</p> <p>Thérèse Doré assume les tâches d'aide pédagogique individuelle depuis plus de 10 ans. Elle aborde au quotidien les sujets touchant à:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Abandon de cours • Changement de programme • Absence prolongée