

AGISSEZ MAINTENANT !

Si vous recevez ce message, c'est que votre succès académique me préoccupe.

Ce premier résultat témoigne de difficultés importantes. Nous vous invitons à prendre les actions nécessaires pour changer la situation rapidement. Nous vous encourageons à effectuer l'auto-diagnostic présenté et à prendre les actions suivantes selon le cas présent.

Si vous constatez que cela résulte d'un manque d'implication et de travail, remontez-vous les manches, en prenant de bonnes habitudes d'études, il est toujours temps de remonter la pente.

Si vous éprouvez des difficultés sur le contenu de la matière elle-même, adressez-vous à **votre enseignant en premier** pour recevoir le soutien approprié.

Si vous vivez une situation particulière qui peut avoir un impact sur votre réussite, plusieurs personnes sont disponibles pour vous. Les services offerts sont **confidentiels et gratuits** :

Difficultés en français, en rédaction : contactez le centre d'aide en français <http://www.hec.ca/qualitecomm/caf/>

Difficultés en mathématiques : plusieurs activités gratuites vous sont offertes, consultez le zone cours de votre cours de mathématiques

Organisation personnelle, motivation et méthodes de travail : référez-vous aux notions vues dans le cours *Ateliers d'initiation à la gestion* et au besoin prenez rendez-vous pour une rencontre individuelle avec votre stagiaire en ateliers. Présentez-vous aux rencontres Thé-Études : <https://www.hec.ca/etudiants/soutien-ressources/soutien-aux-etudes/>

Situation de handicap et troubles d'apprentissage : <https://www.hec.ca/etudiants/soutien-ressources/soutien-handicap/index.html>

Envie de parler et d'échanger sur le programme, sur ces débouchés, une situation personnelle ou tout autre sujet avec un étudiant plus avancé dans le programme, faites une demande au programme de mentorat : mentorat.prepa@hec.ca

Problèmes personnels ou familiaux, solitude, dépression, troubles du sommeil ou de l'appétit, consommation, anxiété, stress... : <https://www.hec.ca/etudiants/soutien-ressources/soutien-psychologique/index.html>

Problèmes financiers : consultez le service d'aide financière : <https://www.hec.ca/etudiants/financer-mes-etudes/index.html>

Problèmes de logement ou de colocation, de santé, d'immigration, d'assurances... : sae.accueil@hec.ca

N'attendez plus ! Nous sommes là pour vous appuyer dans votre réussite et bien être.

Auto-diagnostic

Sur une échelle de 1 à 5 évaluez-vous sur les points suivants pour mettre le doigt sur votre difficulté ou vos difficultés (1 étant très peu – 5 très important). En fonction de vos résultats, référez-vous ensuite au document pour connaître les différentes ressources disponibles pour vous.

Comment estimez-vous votre implication dans ce cours ?

1 2 3 4 5

Comment estimez-vous votre niveau de compréhension pour ce cours ?

1 2 3 4 5

Comment évaluez-vous votre maîtrise des habiletés et techniques d'études pour cette matière ?

1 2 3 4 5

Comment estimez-vous votre niveau de motivation pour ce cours ?

1 2 3 4 5

A quel point cette situation est généralisée à l'ensemble des cours ?

1 2 3 4 5

Est-ce que vous vous sentez débordé (e) ?

1 2 3 4 5

Sur combien estimez-vous votre niveau de stress actuel ?

1 2 3 4 5

Comment estimez-vous votre qualité de vie actuelle (sommeil, alimentation, activité physique...) ?

1 2 3 4 5

Comment est votre capacité à bien gérer les émotions ?

1 2 3 4 5

Comment estimez-vous votre capacité à vous concentrer ?

1 2 3 4 5

Comment estimez-vous votre persévérance ?

1 2 3 4 5