Chères étudiantes, chers étudiants,

**Ce message s’adresse à celles et ceux qui ont des difficultés à gérer la charge de travail, le stress, les multiples échéances et plus généralement cette première année à l’université.**

Nous sommes une équipe de professeurs et d’étudiants en psychologie de l’éducation de l’UCLouvain travaillant sur la réussite.

Cette année, nous avons mis en place un **module de réussite** **en ligne** qui entraine votre **flexibilité psychologique**.

*La flexibilité psychologique est la capacité à vivre le moment présent, éviter de se surcharger mentalement avec des pensées envahissantes. C'est également la capacité de changer ses comportements ou de les garder pour agir en fonction de ses besoins et valeurs. C'est un concept encore peu exploré et expérimenté, mais qui a déjà fait ses preuves sur le bien-être et la réussite des étudiant·es dans le contexte finlandais.*

Le module que l'on vous propose est sur **Moodle** et dure 5 semaines. Il permet de développer son propre **bien-être et ses capacités d’étude**. Chaque semaine, un nouveau thème sortira avec une activité centrale qui vous permettra de travailler sur vous-même et apprendre de nouvelles compétences de gestion de soi. **L’avantage de ce module est qu’il est gratuit et que vous le gérez vous-même.** Nous sommes seulement là en cas de besoin pour aider ou aiguiller dans les activités proposées entre autres.

**Intéressé·es ?** **N’hésitez pas à vous inscrire directement sur le cours Moodle**: [FLEXEMO -Module réussite - Entraîner sa flexibilité psychologique](https://moodle.uclouvain.be/enrol/index.php?id=6239). **ATTENTION, le module démarre durant la semaine du 12 février, ne tardez pas à vous inscrire !!**

La seule chose que nous vous demandons serait de compléter au préalable [**ce formulaire en ligne**](https://eur03.safelinks.protection.outlook.com/?url=https%3A%2F%2Fuclpsychology.co1.qualtrics.com%2Fjfe%2Fform%2FSV_8IDZmam692VbUWO&data=05%7C02%7Cemilie.aussems%40uclouvain.be%7C39db0e26d1134a1b7efe08dc27c75b00%7C7ab090d4fa2e4ecfbc7c4127b4d582ec%7C1%7C0%7C638428984376438332%7CUnknown%7CTWFpbGZsb3d8eyJWIjoiMC4wLjAwMDAiLCJQIjoiV2luMzIiLCJBTiI6Ik1haWwiLCJXVCI6Mn0%3D%7C0%7C%7C%7C&sdata=0OLWoa3Xl9mLpW4hH%2BJXdkssBhR6kq%2BVI9rMRLoKURg%3D&reserved=0) qui nous permettra de mieux comprendre votre vécu de la première année. Il sera nécessaire pour nous afin de poursuivre nos recherches sur l’importance du développement de la flexibilité psychologique sur la réussite des étudiant·es. En plus, cela prendra **moins de 10 minutes et te donnera une chance de gagner un bon Fnac de 20 euros**.

D’ailleurs, le retour des étudiant·es non intéressé·es par le module nous intéresse également 😊

N'hésitez pas à nous contacter si vous souhaitez davantage d'informations (mikael.declercq@uclouvain.be)

Bonne journée et bonne reprise,

*Mikaël De Clercq, Coralie Manzoni et Liesje Coertjens*

