



**MÉTHODE DE TRAVAIL  
& ORGANISATION**

**ÉQUILIBRE  
VIE-ÉTUDES**

**DE SEPTEMBRE À DÉCEMBRE 2025**

**Dès la rentrée**

● **Accompagnement à distance  
« Hebdo MethodO »**

[ONLINE] Dispositif permettant à l'étudiant-e de recevoir chaque semaine par mail, durant toute l'année, des conseils méthodologiques et organisationnels pour le/la soutenir dans son parcours et dans le travail de ses cours.

**4 octobre**

● **Bien démarrer à l'Unif**

Réfléchir à son adaptation au rythme et aux exigences universitaires, à sa méthode de travail (mémorisation d'une grande quantité de matière et stratégies d'étude) et à son organisation (équilibre travail/loisirs/contraintes), pour démarrer l'année dans de bonnes conditions.

**14 octobre**

● **Zen@études : Gérer son stress,  
pourquoi, comment ?**

[ONLINE] Mieux comprendre son stress et ses effets, développer différents moyens pour le canaliser. Des séances de mise en pratique sont également organisées durant le mois de novembre à Liège.

📍 Cette activité a aussi lieu le 3 février 2026

**Du 22 au 31 octobre**

● **Assurer son choix ou le repenser**

Analyser ses doutes et réfléchir à une éventuelle réorientation, avant la date limite du 31 octobre.

**23 octobre**

● **Travailler ses cours au Q1**

Découvrir comment avancer activement dans le travail de ses cours en créant des outils et comment rentabiliser le congé d'Automne.

**31 octobre**

● **Allocation d'études**

Date limite pour introduire une demande d'allocation d'études auprès de la FWB, sur le site de la Fédération Wallonie-Bruxelles.

**13 novembre**

● **Booster sa motivation**

[ONLINE] Apprendre à réagir en cas de procrastination ou de baisse de régime pour s'investir ou se réinvestir dans ses études au plus vite.

**29 novembre**

● **Préparer des examens à l'Unif**

Découvrir comment être efficace avant, pendant et après un examen universitaire pour aborder plus sereinement les différents types d'évaluation (QCM, oral...) et atteindre les exigences.

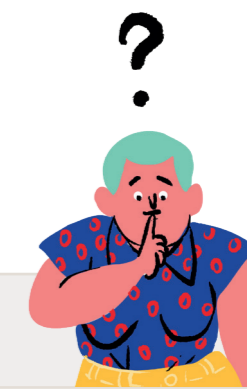
**6 décembre**

● **Planifier son blocus**

Apprendre à établir un programme de travail équilibré pour le blocus d'Hiver et la session de janvier.

**CHOIX D'ÉTUDES  
RÉORIENTATION**

**SENSIBILISATION  
SANTÉ & BIEN-ÊTRE**



**DE JANVIER À JUIN 2026**

**15 janvier**

● **Étalement de paiement des droits  
d'inscription**

Date limite pour introduire une demande d'étalement de paiements des droits d'inscription sur le formulaire en ligne.

**3 février**

● **Zen@études : Gérer son stress,  
pourquoi, comment ?**

[ONLINE] Mieux comprendre son stress et ses effets, développer différents moyens pour le canaliser. Des séances de mise en pratique sont également organisées durant les mois de mars/avril à Liège.

📍 Même activité que celle réalisée le 14 octobre 2025

**Du 4 au 13 février**

● **Réorientation bloc 1**

Analyser ses doutes et réfléchir à une éventuelle réorientation, avant la date limite du 15 février.

**14 février**

● **Garder le cap au Q2**

Apprendre à tirer profit des expériences du Q1 et adapter son organisation dès le début du Q2.

**Tout au long de l'année**

● **Sensibilisation, santé & bien-être**

Découvrir les activités organisées sur [student.uliege.be](http://student.uliege.be)

📍 Sauf mention contraire, toutes les activités ont lieu sur les Campus de Liège (centre-ville ou Sart Tilman)

**3 mars**

● **Travailler ses cours au Q2**

Réfléchir à l'efficacité de ses stratégies d'étude en vue d'assurer un travail des cours - encore plus - en profondeur (construction et/ou amélioration d'outils).

**4 avril**

● **Planifier son (pré)blocus**

Réfléchir à l'organisation du congé de Printemps et élaborer un planning de travail équilibré en vue de gérer la fin du Q2 jusqu'à la session.

**Du 20 au 24 avril**

● **#Bloquebooster**

Participer à une semaine de bloque encadrée, durant le congé de Printemps, pour mettre en place de bonnes habitudes en période de blocus et envisager la session de mai-juin avec confiance.

**31 mai**

● **Étalement de paiement des droits  
d'inscription**

Si vous avez demandé à étaler le paiement de vos droits d'inscription, n'oubliez pas que la date d'échéance de remboursement de vos mensualités est fin mai.

**9 juillet**

● **Planifier sa seconde sess**

Réfléchir à une répartition et planification équilibrées de son travail durant l'été en vue de la seconde session.