RMC SUCCESS CENTRE | CMR CENTRE DE SUCCÈS

DECEMBER / DÉCEMBRE

STUDY MARATHON

Bring your books and your best study buddies and join us for a full day of focus. Learning specialists will be available for you to show you different tools for motivation and stress management. EN & FR

Bring the material you need to study. Jump in and out as you wish. With this workshop you will optimize your study sessions to get ready for your finals.

No registration required.

Wednesday, 9 December from 11 a.m. to 6 p.m.

Learning Commons, Massey Library



MARATHON D'ÉTUDE

Apporte tes livres et tes camarades d'études et joins-toi à nous pour une journée de concentration. Les spécialistes en apprentissage seront disponibles pour vous et partageront les meilleures stratégies de motivation et de gestion de stress. Bilingue

Apporte le matériel dont tu as besoin pour étudier. Tu peux arriver et repartir à ta guise. Avec cet atelier tu pourras optimiser tes séances d'étude et te préparer aux examens de fin de session.

Aucune inscription requise.

Le mercredi 9 décembre de 11 h à 18 h

Carrefour de l'apprentissage de la bibliothèque Massey

WELLNESS WORKSHOP

This one hour workshop offers simple ways to introduce a mindful practice into your routine. EN & FR

No registration required. Limited space available.

Saturday, 5 December at 4:30 p.m.
Saturday, 12 December at 4:30 p.m.
Wednesday, 16 December at 4:30 p.m.

Massey 107C



ATELIER BIEN-ÊTRE

Cet atelier propose des moyens simples d'intégrer une pratique de pleine conscience à votre quotidien. Atelier bilingue.

Aucune inscription requise. Espace limité.

Le samedi 5 décembre à 16 h 30
Le samedi 12 décembre à 16 h 30
Le mercredi 16 décembre à 16 h 30

Massey 107C

10-MINUTE MINDFULNESS

Take 10 minutes to re-centre and settle your mind.

Meet in M107C at 10:30 a.m. and 2:30 p.m. each weekday during the exam period for a quick guided mindfulness session.

Every weekday, 10 – 22 December
10:30 a.m. and 2:30 p.m.

Massey 107C

10 MINUTES DE PLEINE CONSCIENCE

Prenez 10 minutes pour vous recentrer et apaiser votre esprit.

Rendez-vous au local M107C à 10 h 30 et à 14 h 30 chaque jour de semaine pendant la période d'examens pour une courte pause de pleine conscience guidée.

Du lundi au vendredi, du 10 au 22 décembre
à 10 h 30 et à 14 h 30

Massey 107C

PUZZLES, LEGO, ART AND GAMES (PLAG)

Looking for a way to unwind after exams or after a long day?

Join us this exam season for the PLAG — a casual, drop-in event designed for fun, unwinding and connection.

We'll be setting up a variety of puzzles, lego, art supplies and board games. So whether you want to play a quick game, build something creative, or simply relax, you're welcome to stop by for as long (or as little) as you like.

Every weekday, 10 – 22 December
11 a.m. to 6 p.m

Success Centre, Learning Commons Massey Library (in front of the Purple Wall)

CASSE-TÊTES, LEGO, ART ET JEUX (CLAJ)

Besoin de décompresser après les examens ou une longue journée ?

Rejoignez-nous pendant la période des examens pour la CLAJ !

Un événement informel, sans inscription, conçu pour s'amuser, se détendre et échanger.

Nous mettrons à votre disposition une variété de casse-têtes, de Lego, de matériel d'art et de jeux de société. Que vous souhaitiez faire une partie rapide, créer quelque chose d'original ou simplement vous détendre, vous êtes les bienvenus, aussi longtemps que vous le souhaitez.

Du lundi au vendredi, du 10 au 22 décembre
de 11 h à 18 h

Centre de succès au carrefour d'apprentissage dans la Bibliothèque Massey (devant le mur violet)

TAKE A PAWS BREAK!

RMC Success Centre invites all students and staff to unwind with the St. John Ambulance Therapy Dogs!

Come relax, de-stress, and enjoy some furry companionship — everyone's welcome!

Watch the daily announcement & emails for dates and time of the visits.

Massey Library Learning Commons



FAITES UNE PAUSE TOUTOU!

Venez détendre avec les chiens de zoothérapie de l'Ambulance St-Jean!

Venez relaxer et profiter d'un moment de douceur — tout le monde est le bienvenu!

Consulter les annonces quotidiennes & vos courriels pour les dates et heures des visites.

Carrefour d'apprentissage de la bibliothèque Massey



NEED SUPPORT?

Visit the Success Centre or scan the QR code to book an appointment with a Learning Advisor!

BESOIN D'AIDE ?

Passez au Centre de succès ou scannez le code QR pour prendre rendez-vous avec un conseiller ou une conseillère en apprentissage !

CONTACT
successcentre-centredesucces@rmc-cmr.ca