



Boîte à conseils

(Et comme ces conseils viennent de vos assistantes de formation, vous savez ce qu'il vous reste à faire ?!)

Nathalie Comets



« Garder le contact »

Il est essentiel de garder contact avec vos enseignants, les étudiants de votre promotion, le personnel administratif (à qui vous manquez beaucoup, soit dit en passant...).

WhatsApp, Zoom, Messenger, vous connaissez par cœur ces moyens de communication, alors profitez-en ! Quitte à réserver une période dans la journée pour échanger et rester solidaires.

« S'organiser une routine efficace »

On ne le dira jamais assez : le maître mot c'est l'or-ga-ni-sa-tion !! Si l'agenda papier n'est pas fait pour toi, opte pour une solution sur ton portable : rapide et pratique ! Télécharge une application mobile pour organiser tes semaines.

Tu pourras centraliser tes activités (cours, révisions, garde un créneau pour visionner saison 6 Peaky Blinders etc., sans oublier les examens !), et consulter facilement ta liste pour chaque jour.

Coralie Wilhelm



Julie Schwinn



« Veiller à garder un bon rythme »

Certains préféreront veiller tard pour terminer une saison de leur série préférée, et d'autres se lever tôt pour aller faire un tour sur le

blog de Greta ! Dans tous les cas, il faut conserver un rythme fixe (bien dormir !) et prédéfini pendant cette période de confinement, c'est important pour garder le moral.

« Savoir s'accorder de vrais temps de pause »

Il faut marquer une rupture après sa journée de cours : vous pouvez par exemple prendre un goûter, faire des mots croisés ou un câlin à votre canap' ! Pour réduire l'ennui et la

frustration, cherchez de nouveaux divertissements, évitez de vous remettre devant un écran après une journée de cours en visioconférence...

Myriam Cazade



Nathalie Daviot



« Conserver une activité sportive »

C'est prouvé par A + B : l'endorphine (aussi appelé l'hormone du bonheur) est produite par notre organisme après environ 30 min de pratique sportive et procure une sensation de

bien-être. Il existe beaucoup de programmes en ligne et applications mobiles pour organiser sa pratique sportive : pilate, body pump, renforcement musculaire, etc. Choisissez ce qui vous correspond le mieux, et on se motive ensemble !

« Faire attention à son alimentation »

Des pâtes, des pâtes, des pâtes ! Non, vous ne pouvez pas manger que des féculents... Essayez de manger équilibré : avec le confinement, nous éliminons moins que d'habitude, alors varions les plaisirs ! Bien sûr, on ne le rappellera jamais assez, pensez à

vous hydrater. Une déshydratation même modérée diminue la vigilance, augmente la sensation de fatigue et d'anxiété... De l'eau !

Yasmia Perin



Elisa Erindik



« On limite et sélectionne les médias »

En cette période troublée, il ne faut pas hésiter à chercher du contenu positif, notamment à propos de l'actualité. L'idée c'est de s'éloigner un

peu des médias classiques, qui parfois vous plombent le moral. Une pointe d'humour et de légèreté vous aidera pendant le confinement... Et ce, tout en restant informés !

QUIZZ

#1 Quel sport pratiquez-vous pendant ce confinement ?

- ▲ Jogging quotidien de 30 min
- Vélo d'appartement devant la télévision
- Kayak dans ma baignoire

#2 Comment décrieriez-vous votre appartement actuellement ?

- ▲ Brillant comme jamais, la fée du logis, c'est moi !
- Placards fermés, je m'en sors plutôt bien
- Un peu ambiance The walking Dead

#3 Quel est votre recette type du confinement ?

- ▲ Poêlée de légumes et filet de poulet
- Pâtes à la carbonara
- Burger (pas maison)

#4 Que regardez-vous en ce moment ?

- ▲ Je préfère lire 1984 de George Orwell
- Entre deux cours, j'essaie de regarder les infos
- Netflix, Disney, Amazon prime, tout y passe !

#5 Quelle nouvelle habitude vous a apporté le confinement ?

- ▲ Consommer mieux, plus responsable
- Arrêter les soirées étudiantes
- Faire la collection de rouleaux de papier toilette

DÉCOUVRE QUEL ÉTUDIANT CONFINÉ TU ES !
Compte le plus grand nombre de sigles obtenus par tes réponses et tu découvriras ainsi quel étudiant confiné tu es ?

Excellent semestre, l'exemple type de l'étudiant confiné que l'on souhaite avoir !

Ensemble convenable mais vous pouvez franchement mieux faire !

Peu d'efforts, gestion de votre confinement à revoir, mais on est là pour vous aider !

Tu as obtenu un max de carrés


Tu as obtenu un max de triangles

Tu as obtenu un max de ronds

Le saviez-vous?

Face à la crise, l'UPPA & l'IAE se sont adaptés :
Zoom sur des initiatives !

Accès aux bibliothèques de l'UPPA



Vos bibliothèques s'adaptent aux modalités du confinement: l'accès est autorisé sur rendez-vous pour les étudiants et le personnel de l'UPPA.

Chaque réservation déclenche l'envoi automatique d'un billet électronique qui constitue un justificatif de déplacement en cas de contrôle.

Il vous sera demandé, sous forme imprimée ou numérique, à votre entrée à la BU. Plus d'infos :


<https://bibliotheques.univ-pau.fr/fr/actualites/acces-aux-bibliotheques-de-l-uppa-en-periode-covid-19.html>

Nouvelle plateforme en ligne

Vous avez été testé positif au Covid-19. Vous avez été en contact avec une personne testée Covid-19. Vous présentez des symptômes Covid-19.

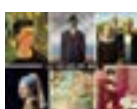
Signalez-vous sur la plateforme : <https://www.univ-pau.fr/sesignalercovid>

Groupe de soutien étudiants UPPA



N'hésitez pas à rejoindre ce groupe facebook : <https://www.facebook.com/groups/uppasoutien>

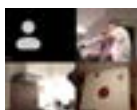
Des concours en veux-tu en voilà !



Le BDE64 et le groupe SolidaritéIAE64 ont lancé des concours photos pour garder le lien et divertir les étudiants durant cette période de confinement.
On aime vous voir aussi créatifs!
On aime vous voir tout court !

Ateliers cuisine en confinement

Les étudiants Master European International Business Studies (EIBS) ont participé à un atelier cuisine organisé par nos étudiants du groupe International Students Network (ISN), une initiative appréciée pour ceux qui sont loin de chez eux !



Nos étudiants en Master Management International parcours Amérique Latine ont aussi organisé leur atelier cuisine aux couleurs latino-américaines.

Toute l'actualité sur nos réseaux sociaux :

