



Guide de l'étudiant CONFINÉ

— par l'iae de Poitiers —



"That was a good year!"



CONFINEMENT : SAISON 2



L'IAE de Poitiers vous propose un petit **guide** afin d'aider ceux qui le souhaitent à **s'organiser différemment**, à trouver leurs marques dans un contexte inédit mais aussi à les **rassurer** face aux difficultés qu'engendre un nouveau confinement.

DISPOSER D'UN ESPACE DE TRAVAIL DÉDIÉ



Essayez de garder votre espace d'étude **propre** et bien **rangé**. Cela vous aidera à rester **calme** et à vous sentir bien organisé(e). Évitez de travailler allongé(e) ou affaissé(e). Si vous partagez un espace avec d'autres personnes, essayez de trouver un endroit calme et **faites savoir** aux autres **que vous travaillez** afin qu'ils puissent vous déranger le moins possible.

Le travail à domicile peut nécessiter de nombreux ajustements, il est donc utile d'avoir quelques **conseils pratiques** qui rendront la transition vers un autre style d'études aussi simple que possible.



ÉVITER LES DISTRACTIONS

NETFLIX

La **procrastination** est toujours l'ennemi du travail efficace et c'est un danger encore plus pregnant quand on travaille à la maison, avec les tentations que sont les médias et réseaux sociaux, Netflix, etc.

Chacun évolue dans son propre environnement, il est donc difficile d'établir des règles strictes et rapides. Cependant, il existe certaines **règles de base** concernant les lieux d'étude qui devraient s'appliquer à la plupart des étudiant(e)s.



Pour commencer, éloignez votre téléphone pour qu'il ne soit pas disponible instantanément. Utilisez-le par exemple lorsque vous avez accompli une tâche particulière plutôt que comme un compagnon permanent. Vous pouvez essayer d'utiliser la **Technique Pomodoro**, consistant à travailler pendant environ **25 minutes**, puis se laisser une pause de **5 minutes** pour une activité « loisir ».

Tous concernés, tous dans le même bateau ! Nous vous proposons **6 conseils simples** afin d'aborder au mieux cette nouvelle période de confinement. Bonne lecture, et bon courage à toutes et tous !



« You're gonna need a bigger boat »

Des **Boules-Quies** peuvent vous aider à vous **concentrer** ; vous pouvez également écouter de la **musique instrumentale** (les paroles ont tendance à attirer votre attention et n'aident pas).



RESTER EN CONTACT

Outre vos amis et/ou famille, n'oubliez pas que vous pouvez aussi **maintenir le contact** avec d'autres étudiants de l'IAE en utilisant WhatsApp, Teams, Skype... Vous pouvez **partager des idées**, discuter de vos cours, vous tester mutuellement ou simplement **partager vos expériences**.



TROUVER SA MÉTHODE



Chaque étudiant peut avoir une **méthode d'apprentissage différente**, il est donc utile de réfléchir à ce qui vous convient le mieux. Pour certains, le format simple question/réponse des « **flash cards** » permet de s'auto-évaluer facilement, tandis que d'autres préféreront le visuel d'une **carte mentale**. Plusieurs logiciels sont intéressants : XMind, Mindomo...

Vos **enseignants seront également disponibles** à distance, alors n'hésitez pas à les contacter pour toute question concernant vos études. Ils seront également disposés à vous **accompagner** dans vos projets/missions professionnelles. N'oubliez pas de consulter régulièrement les réseaux sociaux et site web de l'IAE, vos mails ou encore l'ENT pour obtenir des mises à jour et des informations.

iae.univ-poitiers.fr



Si vous devez prendre des notes dont vous aurez besoin de vous souvenir plus tard, **plusieurs méthodes** s'offrent à vous : la méthode par « **Bullet Points** », la méthode **Cornell**... elles permettent de structurer votre prise de notes. Des logiciels sympas pour aider : Evernote, Notion...

RÉTABLIR UN HORAIRE QUOTIDIEN

Nous l'avons dit, la **frontière** entre le temps de travail et le temps de loisirs peut devenir **poreuse**. Pour minimiser ces problèmes, faites-vous **un emploi du temps quotidien** qui divise la journée en périodes de travail. Et veillez à prévoir des **pauses régulières** !

Dressez la **liste des objectifs** que vous souhaitez atteindre, puis déterminez leur **ordre**. Vous pouvez commencer par faire les tâches les plus importantes et terminer par quelque chose de simple. **Ne soyez pas frustré(e)** si vous n'arrivez pas à terminer la liste complète - reportez simplement les tâches inachevées au lendemain.



GET A REWARD !

Les **récompenses** sont importantes et ne doivent jamais être négligées. Aller sur Instagram, regarder un replay, une série, faire une promenade, un jogging, manger un en-cas ou vous **adonner à une autre activité stimulante une fois que vous avez accompli une tâche** ou atteint un objectif... tout cela vous permettra de vous remettre au travail ou d'étudier par la suite avec une **efficacité** et une **détermination renouvelées**.



Good morning !

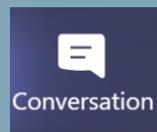
Et une fois que l'on a fait tout cela... on recommence ! L'important sera de tenir sur la **durée**. Établir une routine matinale similaire à celle que nous avons lorsque nous allons au bureau ou à l'université reste primordial. Se lever, faire le lit, se doucher, s'habiller... Une « **morning routine** » qui permet de se **concentrer** davantage sur les tâches qui nous attendent ! 🙌

Dès l'annonce du nouveau confinement, l'IAE a été particulièrement soucieux de la situation de ses étudiant(e)s. Nous souhaitons ainsi **anticiper** et apporter au plus vite des réponses aux problèmes que vous pourrez rencontrer lors de cette période difficile. Parce que la réorganisation de son temps - et espace - de travail ne suffit pas toujours, nous vous donnons également quelques pistes pour vous aider **matériellement, financièrement, psychologiquement**.



Face aux **inquiétudes** générées par le confinement et la réorganisation des enseignements et des examens, une cellule de **psychologues** spécialisés dans l'écoute des étudiant(e)s s'est mise en place. Il faudra d'abord passer par le Service de Santé Universitaire (SSU), consultable au 05 49 45 33 54 ou à l'adresse infirmiers@univ-poitiers.fr

Vous pouvez aussi vous rapprocher de votre **Gestionnaire Scolarité**, via leur boîte mail ou bien les conversations sur **Teams**. L'équipe sera à votre écoute pour toute demande ou simplement pour échanger avec vous.



Le **CROUS** de Poitiers est également là pour répondre à vos besoins. Plusieurs **assistantes sociales** se répartissent les établissements de l'université ; pour l'IAE il s'agit de **Valérie Menard**. Vous pouvez la contacter au 05. 49. 44. 53. 42 ou par mail : valerie.menard@crous-poitiers.fr



Le Service de Santé Universitaire (SSU), propose de faire le **point sur votre santé** pour vivre au mieux votre confinement. Des professionnels seront là pour aider à **évaluer vos conditions de vie**, de scolarité, ainsi que votre état de santé général, sous forme de **discussion**.
Personne ne doit rester isolé(e) !

La Maison des étudiants poursuit son **Épiss'campus**, l'épicerie **sociale** et **solidaire**. Bien plus qu'un simple point de vente, il s'agit également d'un outil d'accompagnement social. Cette épicerie située à la MDE propose à la vente des **produits alimentaires** de qualité et des **produits d'hygiène** à moindre coût (de 10 à 30 % du prix usuel).

Épiss*
campus

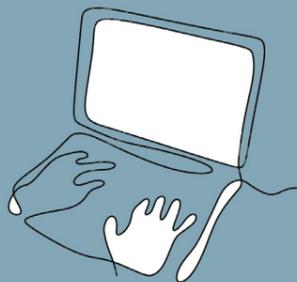
De leur côté, le CROUS de Poitiers et d'Angoulême adaptent leur restauration !

La vente à emporter est en place et vous permet de continuer à bénéficier de leurs services. N'hésitez pas à **passer commande** et régler directement en ligne : <https://clickandcrous.fr> (1€ ou 3.50 € suivant vos situations)



Les étudiants boursiers percevront avec la mensualité de bourse de décembre la **prime de solidarité de 150€**. Si vous êtes confronté(e) à des **difficultés financières**, vous pouvez contacter le service social du CROUS (référente : Valérie Menard valerie.menard@crous-poitiers.fr)

LUTTER CONTRE LA FRACTURE NUMÉRIQUE



Nos **salles informatiques** seront **disponibles sur rendez-vous**, prioritairement pour les étudiants qui ne disposent pas de matériel ou qui ont des difficultés de connexion.

L'Université de Poitiers met donc à disposition **300 ordinateurs**. L'IAE pourra aussi prêter du matériel, dans la limite de ses capacités. Ce prêt doit être **validé par la direction** de l'établissement ; vous pouvez formuler votre demande à l'adresse : PoleNumerique@poitiers.iae-france.fr



ACCÉDER AUX RESSOURCES

La **BU** de l'IAE ainsi que les **salles de lecture** du rez-de-chaussée resteront également **accessibles**, sur rendez-vous. Un service « **drive** » vient d'être mis en place pour récupérer des ouvrages. Plus d'info au 05 49 45 44 21 ou à l'adresse : servicebiblio@poitiers.iae-france.fr.



Vous l'aurez compris, nos équipes sont **mobilisées** pour vous assurer une continuité de service et surtout vous **épauler** dans cette nouvelle épreuve. Nous vous encourageons à **solliciter** l'université ou l'IAE pour dialoguer, faire part de vos difficultés, recevoir une aide matérielle ou sociale.

Les adresses mail de nos différents services :

Service Accueil : service-accueil@poitiers.iae-france.fr

Service Audiovisuel : service-audiovisuel@poitiers.iae-france.fr

Service BU : service-bu@poitiers.iae-france.fr

Service Communication : service-communication@poitiers.iae-france.fr

Service Direction : service-direction@poitiers.iae-france.fr

Service Financier : service-financier@poitiers.iae-france.fr

Service Informatique : service-info@poitiers.iae-france.fr

Service Logistique - Études : service-logistiqueetudes@poitiers.iae-france.fr

Service Recherche : service-recherche@poitiers.iae-france.fr

Service Relations Entreprises : service-relationsentreprises@poitiers.iae-france.fr

Service Reprographie : service-reprographie@poitiers.iae-france.fr

Service Ressources Humaines : service-rh@poitiers.iae-france.fr

Service Relations Internationales : service-ri@poitiers.iae-france.fr

Service Scolarite - Formation Initiale : service-scolfi@poitiers.iae-france.fr

Service Scolarite - Formation à Distance : service-scolfad@poitiers.iae-france.fr

Service Scolarite - Formation Continue : service-scolfc@poitiers.iae-france.fr