

PAREN(THÈSE)

- OCCITANIE -

Association d'entraide
entre doctorant·e·s et masterant·e·s

Octobre 2023





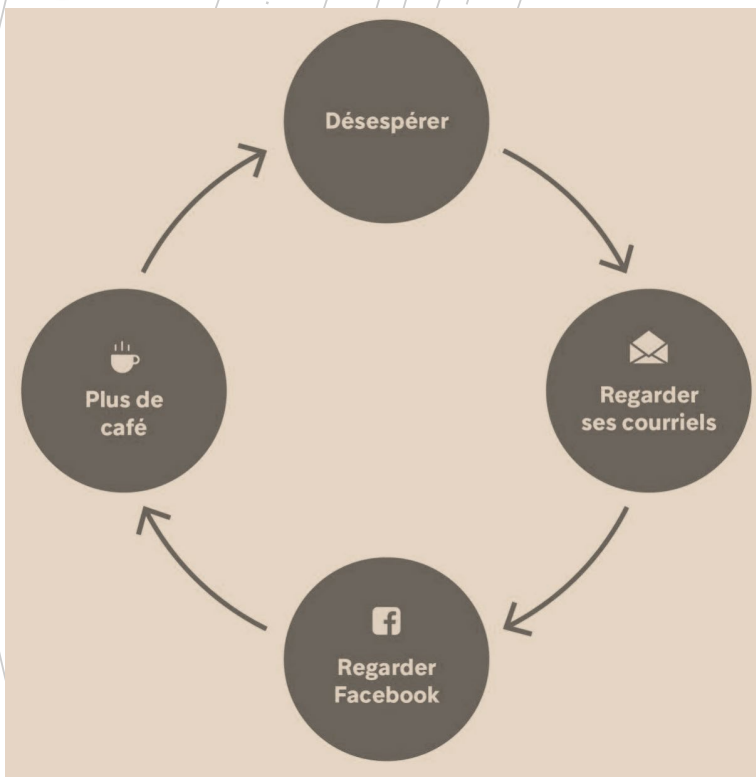
Association **La ParenThèse**

Association de soutien **PAR** et **POUR**
les étudiant·e·s lors de l'activité de
rédaction scientifique



Les besoins au départ de nos actions

cycle d'évitement



**sentiment
d'isolement**

**perte de
motivation**

**pressions
temporelles**

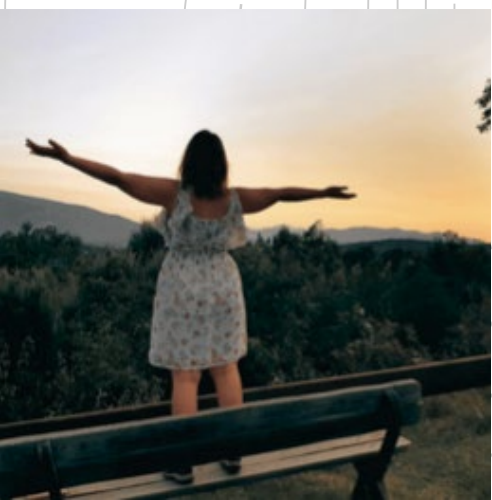
**difficultés
d'organisation**

Etc...



Nos objectifs concrets

- **Soutenir le bien-être et la santé des étudiant·e·s**
- **Participer de la réussite universitaire**
- **Favoriser l'employabilité**



3 types d'activités encadrées

- des journées de rédaction
- des séjours de rédaction
- des ateliers thématiques



Des journées de rédaction 2 fois/mois

- 7 heures de travail
(écriture, lecture, retranscription...)
- 1 atelier d'aide méthodo
- Des temps de rencontre
et d'échange entre
étudiant-es





Des séjours de rédaction

2 fois/an

- + de 20 heures de travail
- 2 ateliers bien-être
- 2 ateliers retour d'expériences
- Des temps de rencontre et d'échanges entre étudiant·e·s
- Des temps de ressourcement



Une méthode de travail concrète

1- une journée encadrée

8h25 Accueil

8h30 Atelier de démarrage

9h00 Pomodoro 1

10h00 Pomodoro 2

11h00 Pomodoro 3

12h00 Pause Déjeuner

13h30 Pomodoro 4

14h30 Pomodoro 5

(pause 20min)

15h40 Pomodoro 6

16h40 Pomodoro 7

17h30 Atelier de conclusion

18h00 Fin

La technique des Pomodoros

**2- des
temps de
travail
délimités**

RÉDACTION

**50
MIN**



PAUSE

**10
MIN**



3- des objectifs ciblés et concrets



S



SPÉCIFIQUE

M



MESURABLE

A



ATTEIGNABLE

R



RÉALISTE

T



TEMPORELLEMENT DÉFINI



Des ateliers thématiques

4 fois/an

- Des thèmes transversaux
- 1 professionnel-le
- Des temps d'échange entre pairs
- Ouverts à tou-te-s !



Comment participer ?



helloasso

<https://www.helloasso.com/associations/la-parenthese-occitanie>

- Participation de 5€ / journée (non-adhérent-e-s)
- Adhésion de 20€ / an
 - Journées gratuites
 - Lien d'inscription aux séjours 48h en avance

Comment être au courant ?



newsletter

<http://eepurl.com/ic6yc1>



[**contact@la-parenthese.org**](mailto:contact@la-parenthese.org)



Parenthèse - Occitanie



@LaParenthese34



La ParenThèse - Occitanie



@parentheseoccitanie

Nos partenaires et soutiens



Théséz-vous?



Comité ParenThèse - Occitanie



Montpellier



Hanna



Amélie



Raja



Marie

Toulouse



Paul (UT2)



Nour (UT3)



Océane
(UT2)



Léa (UT2)



Léa (UT2)



Nadège (UT2)



Myriam



Benjamin



Yetsu (UT2)



Sai (UT1)

PAREN(THÈSE)

- OCCITANIE -

PTH

MERCI !



ParenThèse - Occitanie
@LaParentheseOccitanie