

PAREN(THÈSE)

- OCCITANIE -

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



Thésiez-vous ?





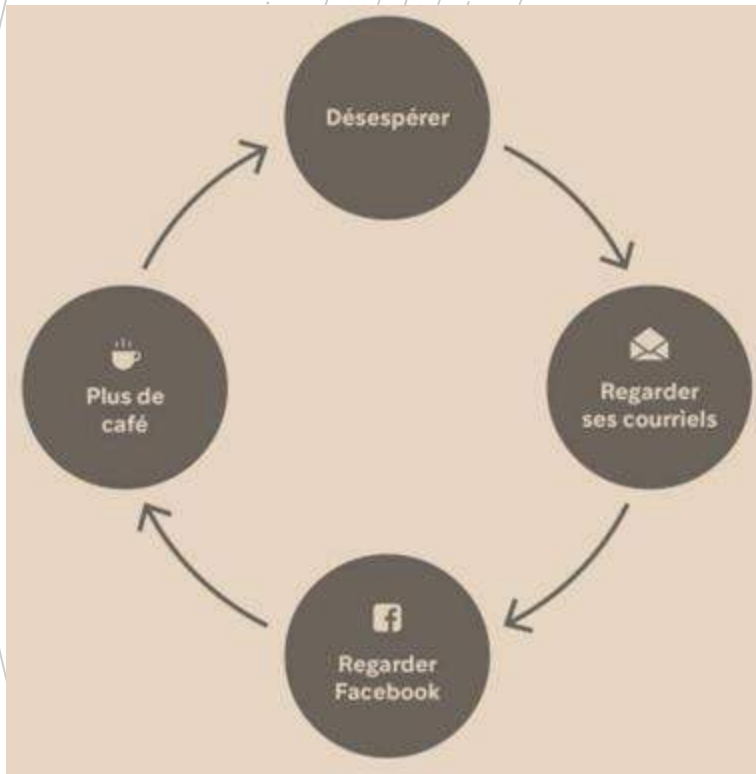
Association **La ParenThèse**

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



**perte de
motivation**

**difficultés
d'organisation**

**sentiment
d'isolement**

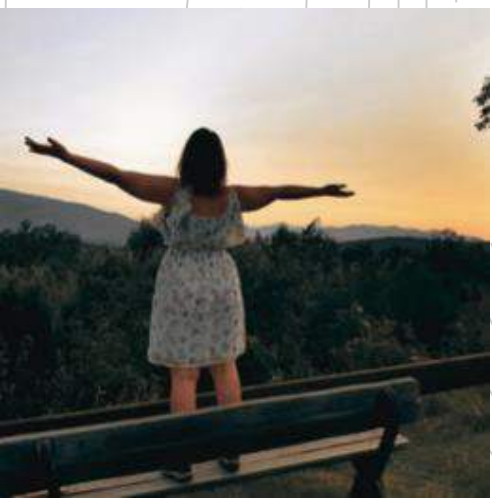
**pressions
temporelles**

etc.



Nos objectifs concrets

- Soutenir le bien-être et la santé des étudiant·e·s
- Participer à la réussite universitaire
- Favoriser la production scientifique



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'expérience
- Des temps de rencontre et d'échange entre étudiant·e·s
- Des temps de ressourcement



Une méthode de travail éprouvée

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 du Pomodoro

**2- des
temps de
travail
délimité**

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 ?



[https://www.helloasso.com/associations/
la-parenthese-occitanie](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



La ParenThèse - Occitanie



@parentheseoccitanie



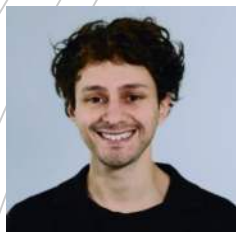
Nos partenaires et soutiens



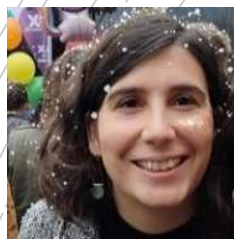
Thésiez-vous?



Notre équipe



**Benjamin
COMBES**
Président
Toulouse



**Océane
MÉDION-SMITH**
Secrétaire
Toulouse



**Clémence
CARRASCO-
VAUDON**
Chargée des
financements
Toulouse



**Camille
MIGEON-
LAMBERT**
Animatrice de
journées
Perpignan



**Yetsu
MASUNGA**
Animatrice de
journées
Toulouse



**Yorick
SARRAIL**
Chargé de
communication
Toulouse



Margot SILLY
Chargée de
financements
Montpellier



**Amélie
LECOQ**
Responsable
newsletter
Montpellier



**SAI
PRASHANTH**
Animateur de
journées
Toulouse



**Laure
BONIOU**
Animatrice de
journées
Toulouse



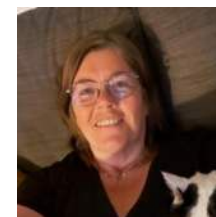
**Jessica
ARDUIN**
Coordinatrice
des journées
Toulouse



**Nadège
RESSIA**
Animatrice de
journées
Toulouse



**Delphine
RABILLER**
Animatrice de
journées
Montpellier



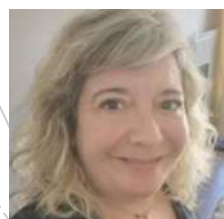
**Céline
PETRUS**
Animatrice de
journées
Toulouse



**Myriam
ESSID**
Animatrice de
journées
Toulouse



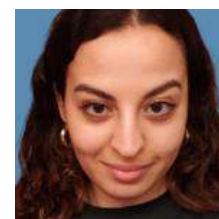
**Alexia
DAYET**
Animatrice de
journées
Montpellier



**Marie
GRENON**
Animatrice de
journées
Montpellier



**Hussein
HAZZOURI**
Animateur de
journées
Toulouse



**Sabrina
HOUIDEF**
Animatrice de
journées
Toulouse



**Stéphanie
BARDOL**
Animatrice de
journées
Perpignan

PAREN(THÈSE)

- OCCITANIE -

Merci !



À bientôt ?