



**BIEN-ÊTRE, PAUSES,
GESTION DE LA
CULPABILITÉ**

le kit de P1

JE N'AI PAS BIEN VÉCU MA PI



On va vous donner des conseils pour trouver un
ÉQUILIBRE ✨!

ERREURS

Avant la P1 j'entendais partout:



- ~travailler au moins 12h/j 🤖
- ~arrêter de sortir avec les amis 😞
- ~oublier les week-ends à la plage 🏖️
- ~ne pas appeler trop longtemps avec la famille 👨‍👩‍👧‍👦

Ainsi:

- ~je me dépêchais constamment pour ne pas perdre de temps dès que je faisais autre chose que réviser 🏃
- ~je ne prenais pas le temps de faire des choses qui me permettaient de me détendre 🧘

PROBLÈME

LA RELATION
TOXIQUE  AVEC
LA MÉDECINE





À VOUS DE VOIR...



SOLUTION+++



se sentir
mal
d'avoir pris
une pause



planifier
une pause
et avoir hâte
de la prendre

**vous allez travailler bcp
plus efficacement et vous
serez motivés 🏆**

TRAVAIL ET PAUSES

~en P1 : 75-80% travail 📅

~dormir AU MOINS 7h (idéal 8h)

~AU MOINS UN APRÈS-MIDI/SEMAINE de libre ✨🔓

~garder les activités qui vous apportent du PLAISIR



~dégager du temps pour la famille et les amis 🏠👨👩👧

moi 😊 :

~travail 11 h (pas efficace tt le temps)

~promenade 30 min. 🚶

~sport : 15 min. 💪

~une fois par semaine grande pause

après les Séances tut :

ménage + courses, correction, QCM/cours facile, pause depuis 15:00

après les EBs :

RIEN!! (correction le lendemain)

J'AI VÉCU LES DEUX

je prends soin de
moi, j'écoute ces conseils



moi au S2

je travaille h24,
je ne prends pas de pauses,
tous les jours sont
les mêmes, pas de week-ends



moi au S1

ON EST LÀ POUR VOUS



MERCI POUR
VOTRE
ATTENTION

    @Laura aka *Plauracenta*

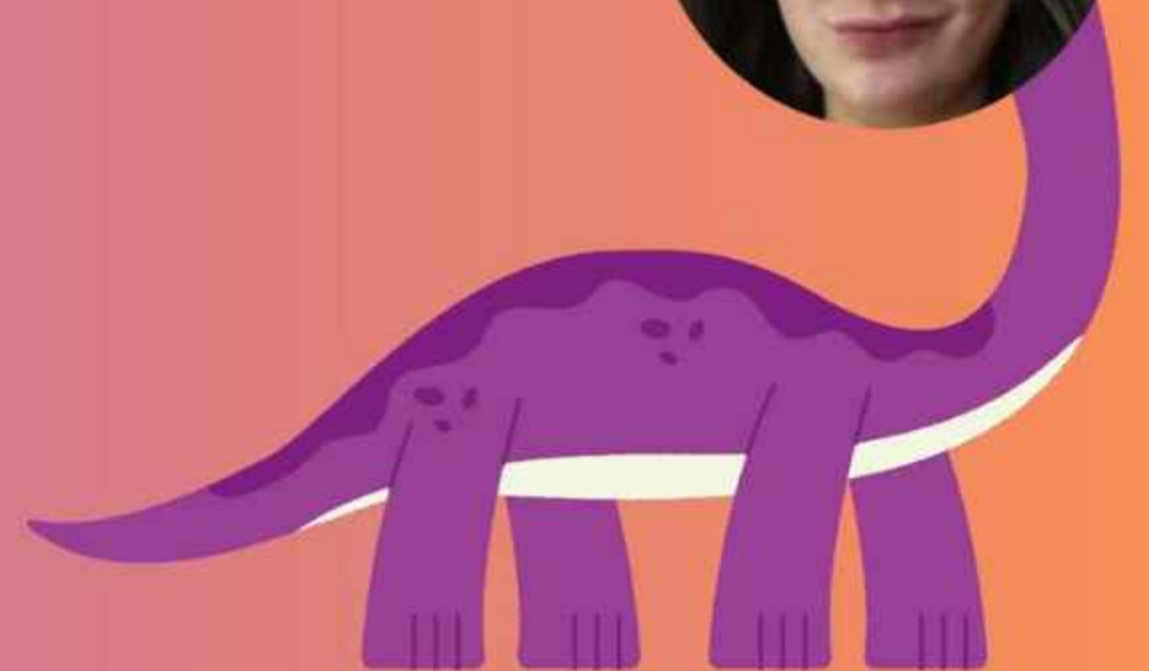
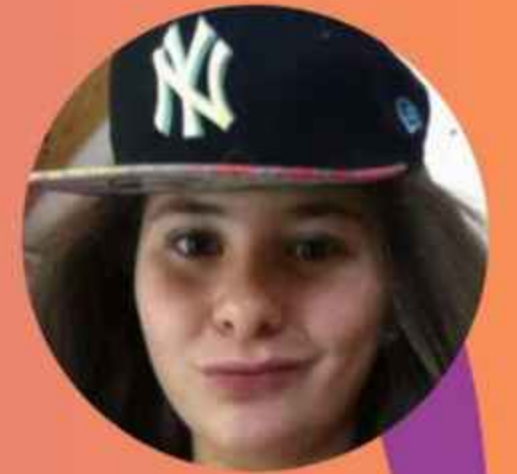
Gestion du stress et de la culpabilité 🎉🎉🎉



By Marie-Lou 🧟

et

Clémentine 🍊



Si vous stressez trop...

Arrêtez

Merci maxime (pharmaxime pour cette intervention)



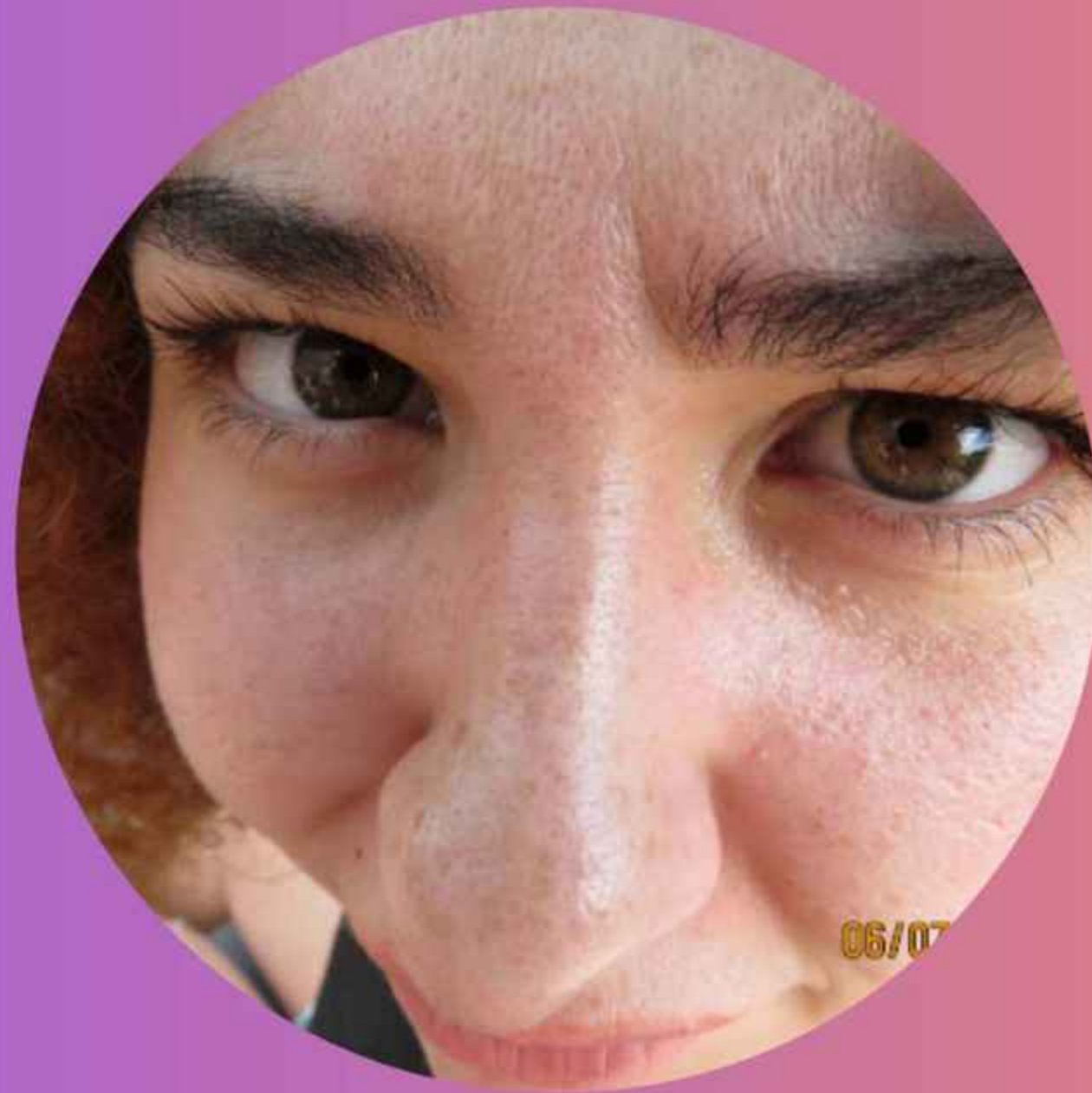
le stress en P1



***comment on a stressé en
PI?***



Comment gérer le stress ???



On va vous répondre.....



***On supprime tout
stress inutile***



Comme yan

***On fait du sport,
on garde
des loisirs +++***



Et surtout



On garde des potes



07/07/2024 02:09



Ce qu'il faut retenir



Le stress ne disparaîtra pas, il est normal de stresser mais on évite à tout prix le burn out

Le stress est une motivation il vous permet malgré tout d'être efficace



La culpabilité en P1

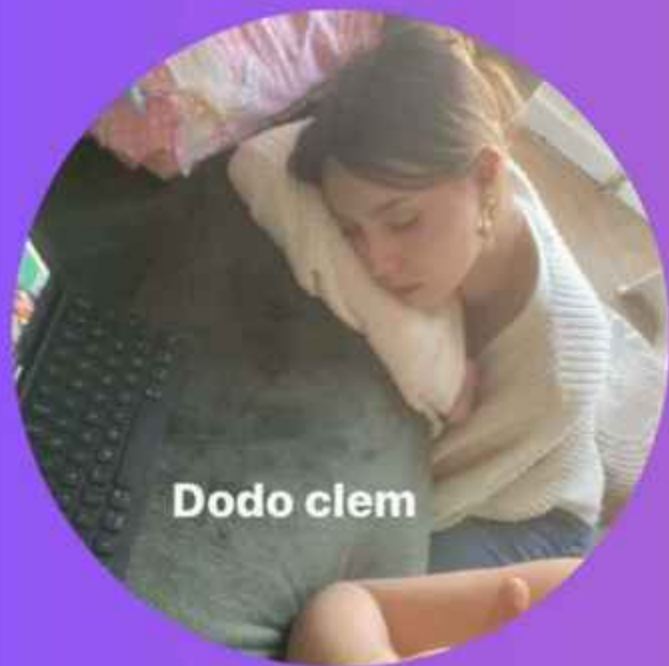


***Pourquoi vous risquez de
culpabiliser***





 ***Le sommeil c'est essentiel*** 



***Apparté TCA parce que c'est pas des
lol***

(Prévention)





***Merci de votre écoute , et survivez à
votre P1 la suite en vaut la peine!***





Les applications
vs
votre santé
mentale



par Alexothermique





Sommaire



pas bien >:(

bien :)



Sommaire



pas bien >:(

bien :)

01

Tiktok (+insta)

02

le cas de YouTube



Sommaire



pas bien >:(

bien :)

01

Tiktok (+insta)

02

le cas de YouTube

03

pour le mood (Emmo - dailybean)



Sommaire



pas bien >:(

bien :)

01

Tiktok (+insta)

02

le cas de YouTube

03

pour le mood (Emmo - dailybean)

04

pour le stress (méditation,
respiration, YouTube)



Sommaire



pas bien >:(

bien :)

01

Tiktok (+insta)

02

le cas de YouTube

03

pour le mood (Emmo - dailybean)

04

pour le stress (méditation, respiration, YouTube)

05

pour la concentration (pomodoro, forest)



Sommaire



pas bien >:(

bien :)

01

Tiktok (+insta)

02

le cas de YouTube

03

pour le mood (Emmo - dailybean)

04

pour le stress (méditation, respiration, YouTube)

05

pour la concentration (pomodoro, forest)

06

★ Finch ★

pas bien >:(!!

grrrrrrr



The background features a large pink star on a white background. There are also blue circular patterns in the top-left and bottom-right corners, and a green and purple patterned area in the top-right corner.

TIKTOK !

+ insta; twitter; ...




**P1 qui ne trouve pas la motivation
pour travailler, culpabilise de ne pas
travailler, et fini tout triste**



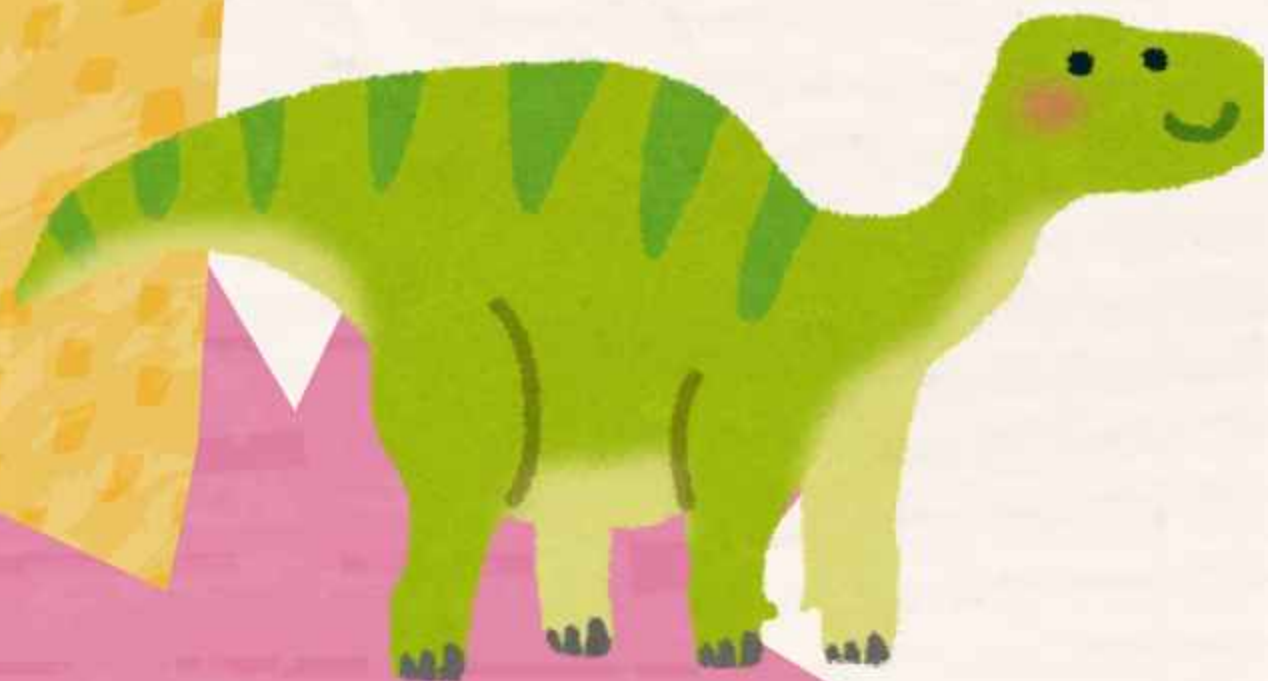


Le cas particulier de Youtube

- réussir à trouver un équilibre !
 - utiliser pour la concentration et la gestion du stress/ du temps
 - les pauses
- 

bien :D !!

yay



Gérer son mood

- en prendre conscience
- le prendre en considération
- agir pour l'améliorer et ne pas le négliger
- travailler dans les meilleures conditions

you can do it!

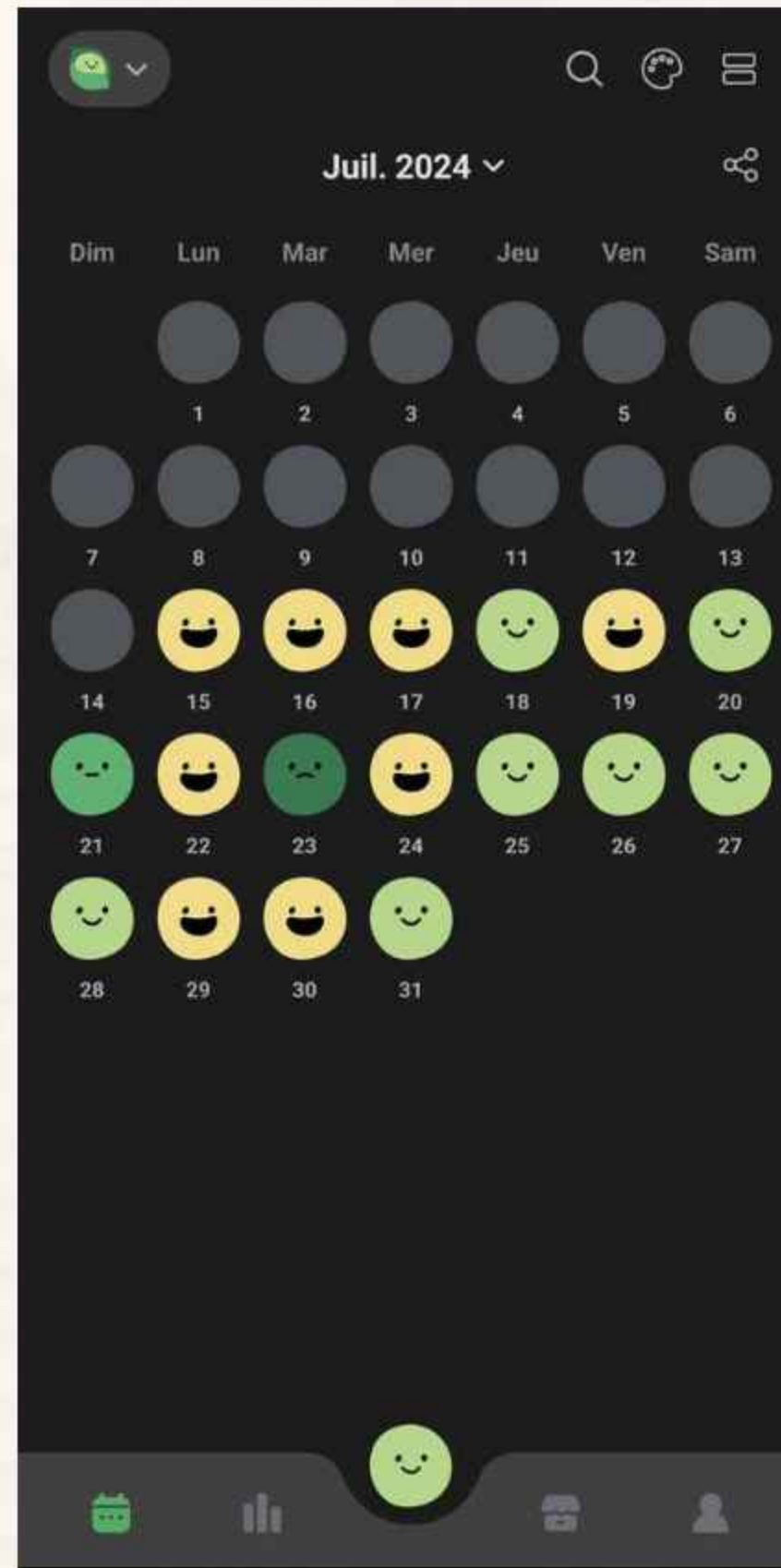


motivational penguin

I FEEL
VULNERABLE



Dailybean



gérer son stress

01

Les exercices
de respirations

02

La
méditation

03

ce qui m'a aidait :)
Youtube

La concentration

Gérer le temps de travail et réguler les pauses

Pomodoro



Focus To-Do

Forest



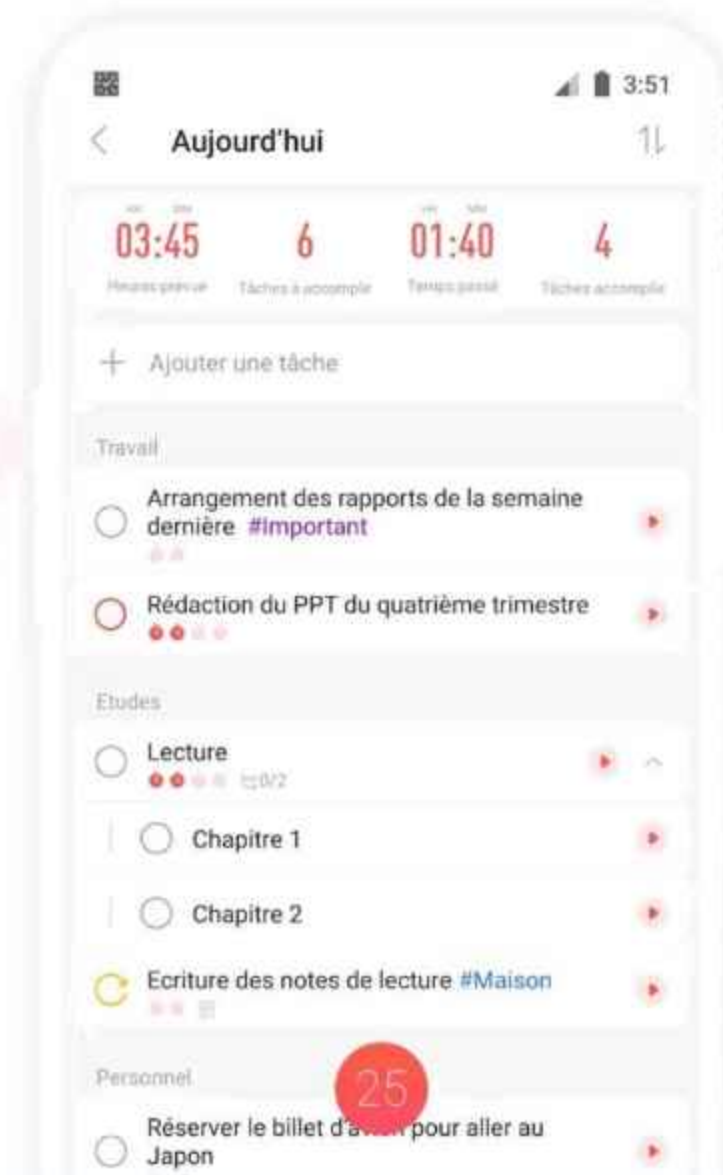
Forest

Focus To-Do

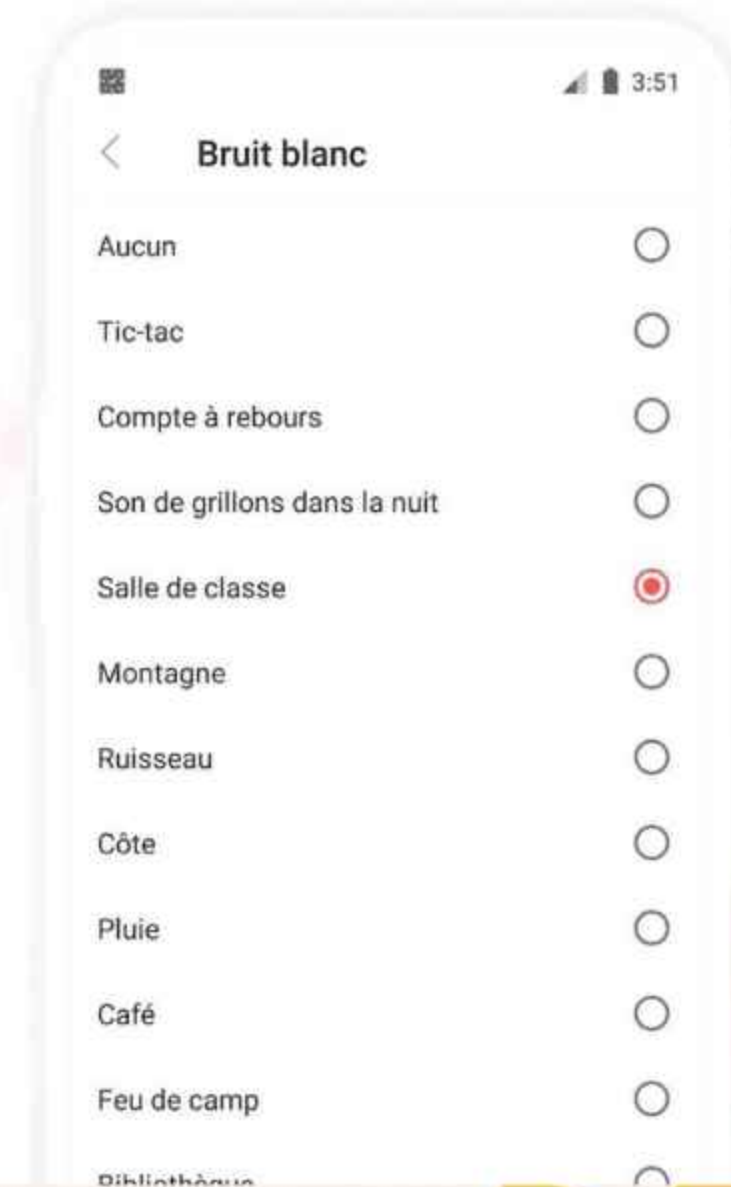


Focus To-Do

Gérez votre travail,
vos études et votre vie
Support de planification de projets et de
tâches



Bruit blanc agréable
Le son de la nature vous aide à rester
concentré



Focus To-Do



Focus To-Do

(version payante)

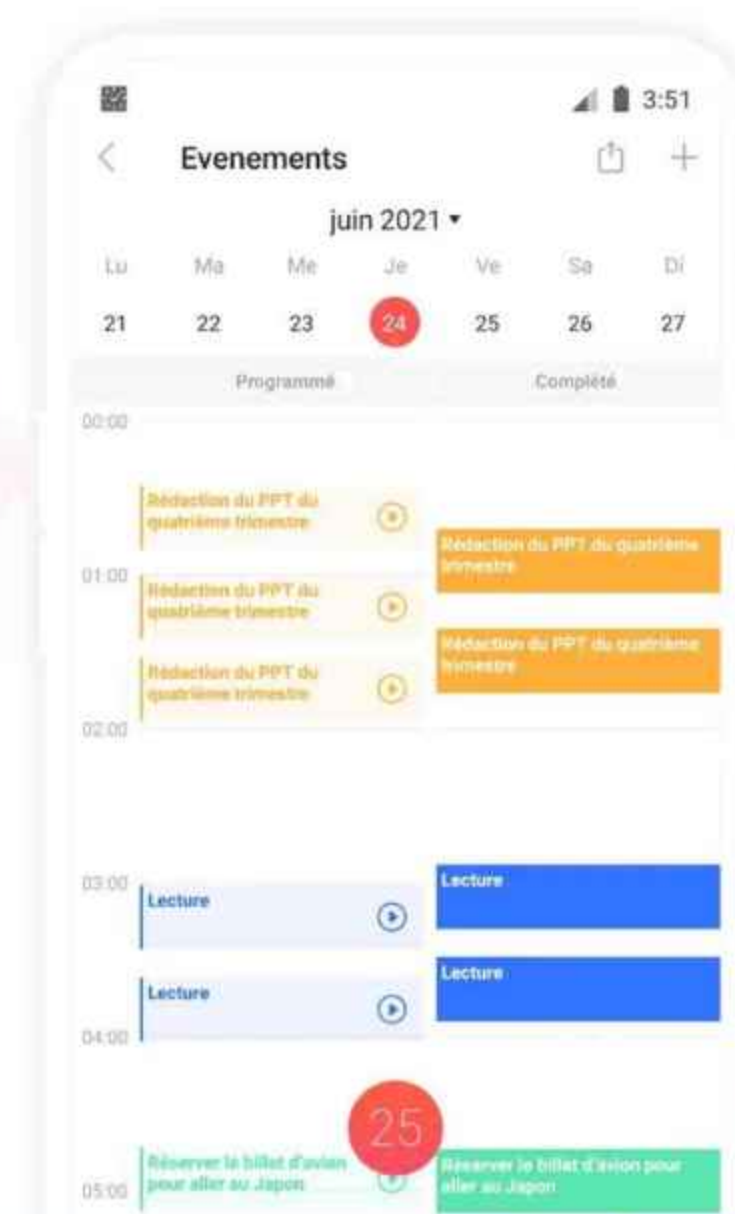
Rapports détaillés

Statistiques : temps de concentration et tâches

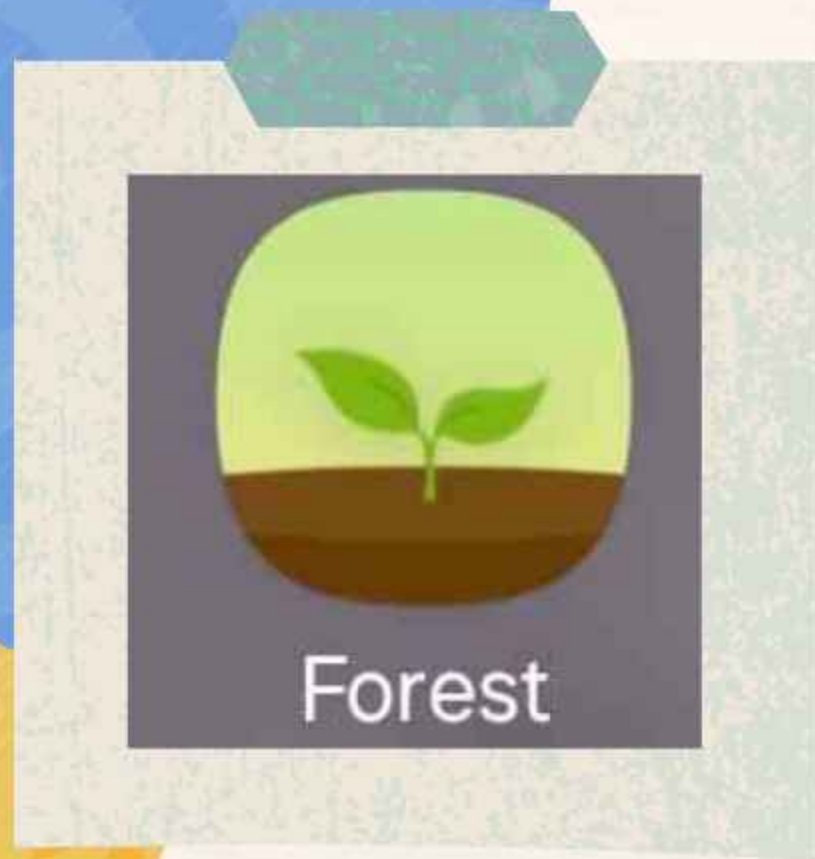


Planifiez votre travail quotidien

Planifiez et révissez votre travail quotidien



Forest



Faites pousser des arbres
en vous concentrant



Visualisez vos progrès
et restez motivé



La répartition du temps de concentration

Temps de concentration total: 12 heures 35 min



Tendance de la concentration

Aujourd'hui par rapport à la même période hier : 2 heures 35 min plus

pause positivité



REMEMBER:

you are pawsitively purrrrfect!



It is absolutely okay to take time for self care.



you can't do things well if you don't feel well.

hey... I heard you're doing your best? even though it's hard?



WOAH! you're amazing.



chibird.com

don't be so hard on yourself, okay?



you're doing a really good job.

@chibirdart

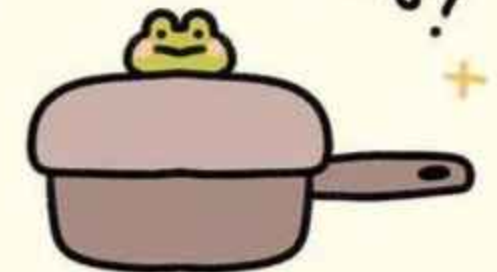
the message from all of us is: you are doing an incredible job and we're so proud of you!



YOU CAN DO IT!



you've got this!



150779022450



CHIBIRD



Prendre conscience

- **de son utilisation des réseaux**
- **être responsable et raisonnable**
- **vous fixer des limites**

Mon application

bien être



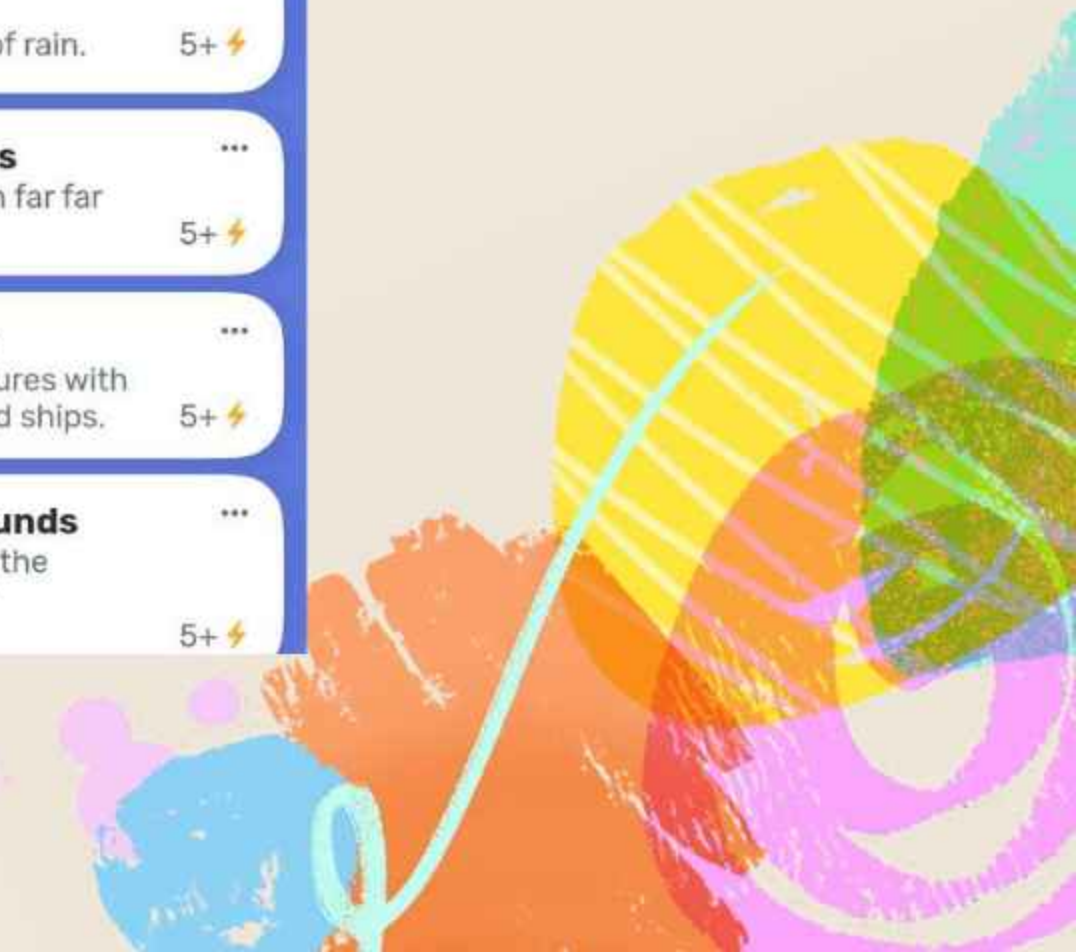
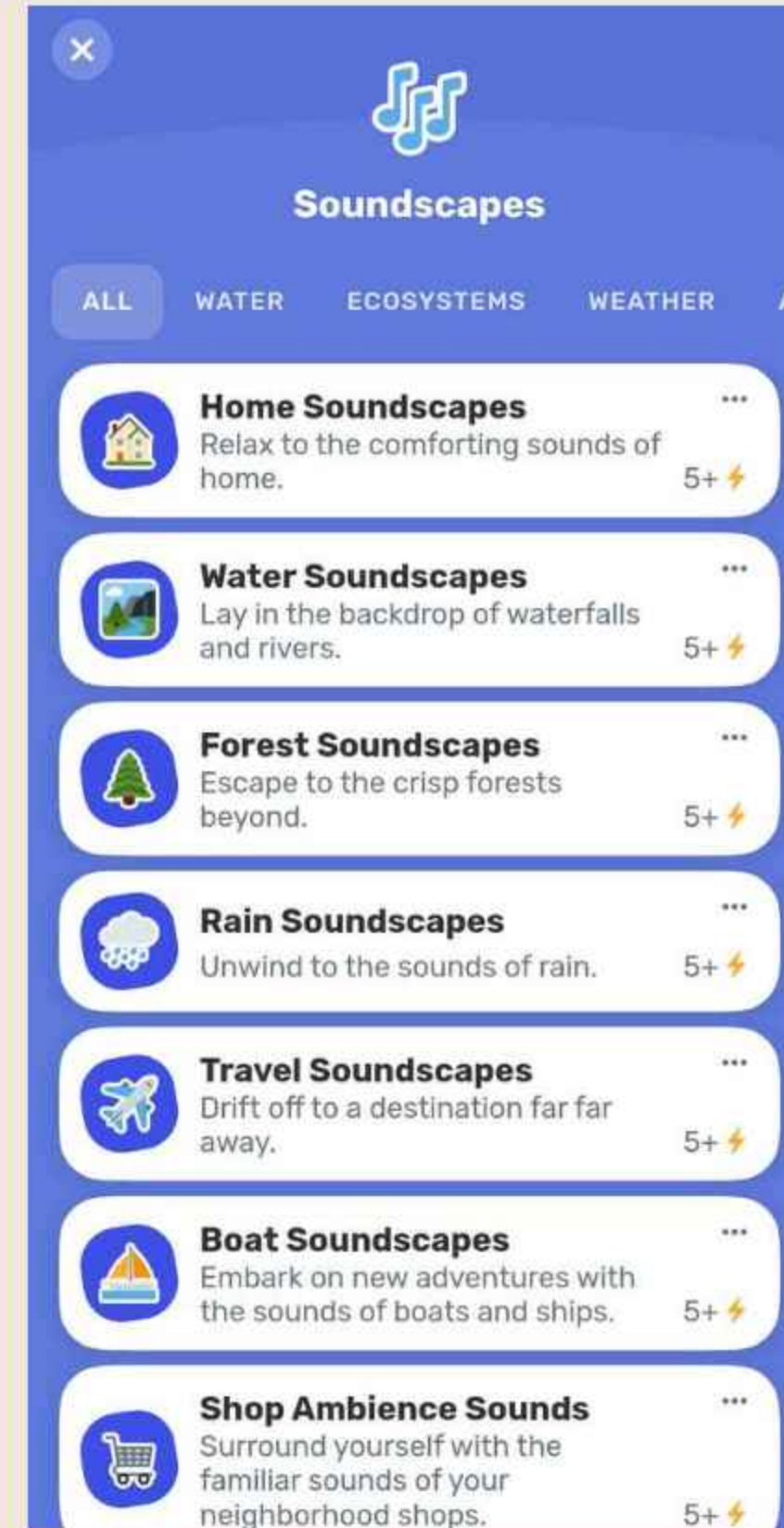
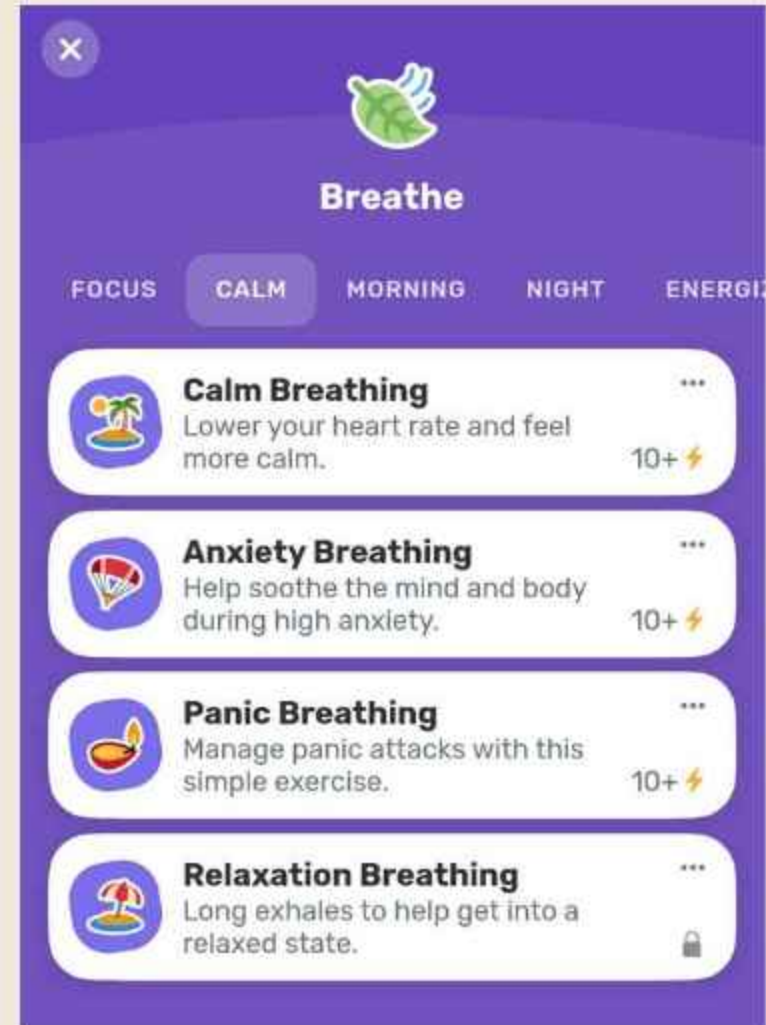
Mon application

bien être

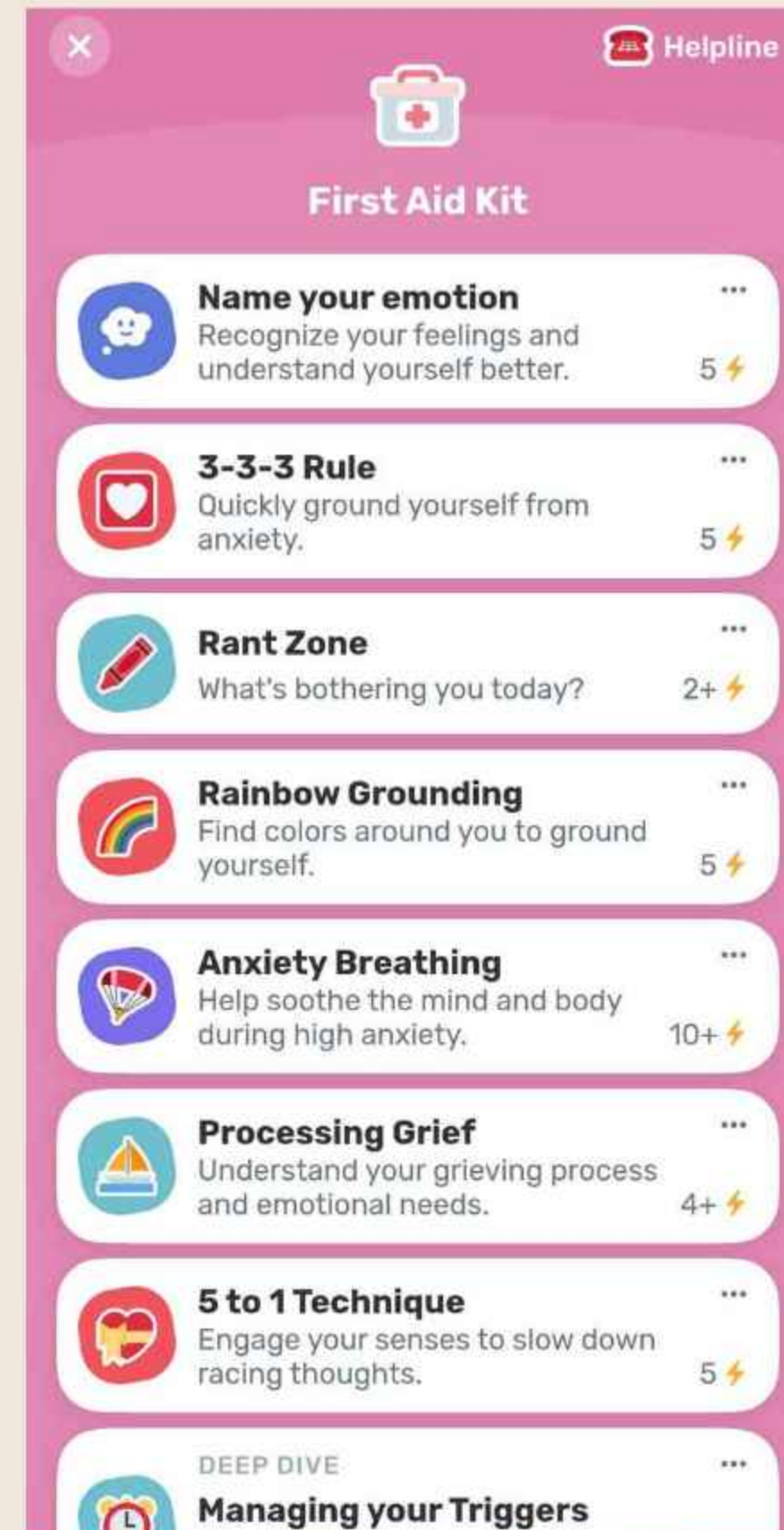
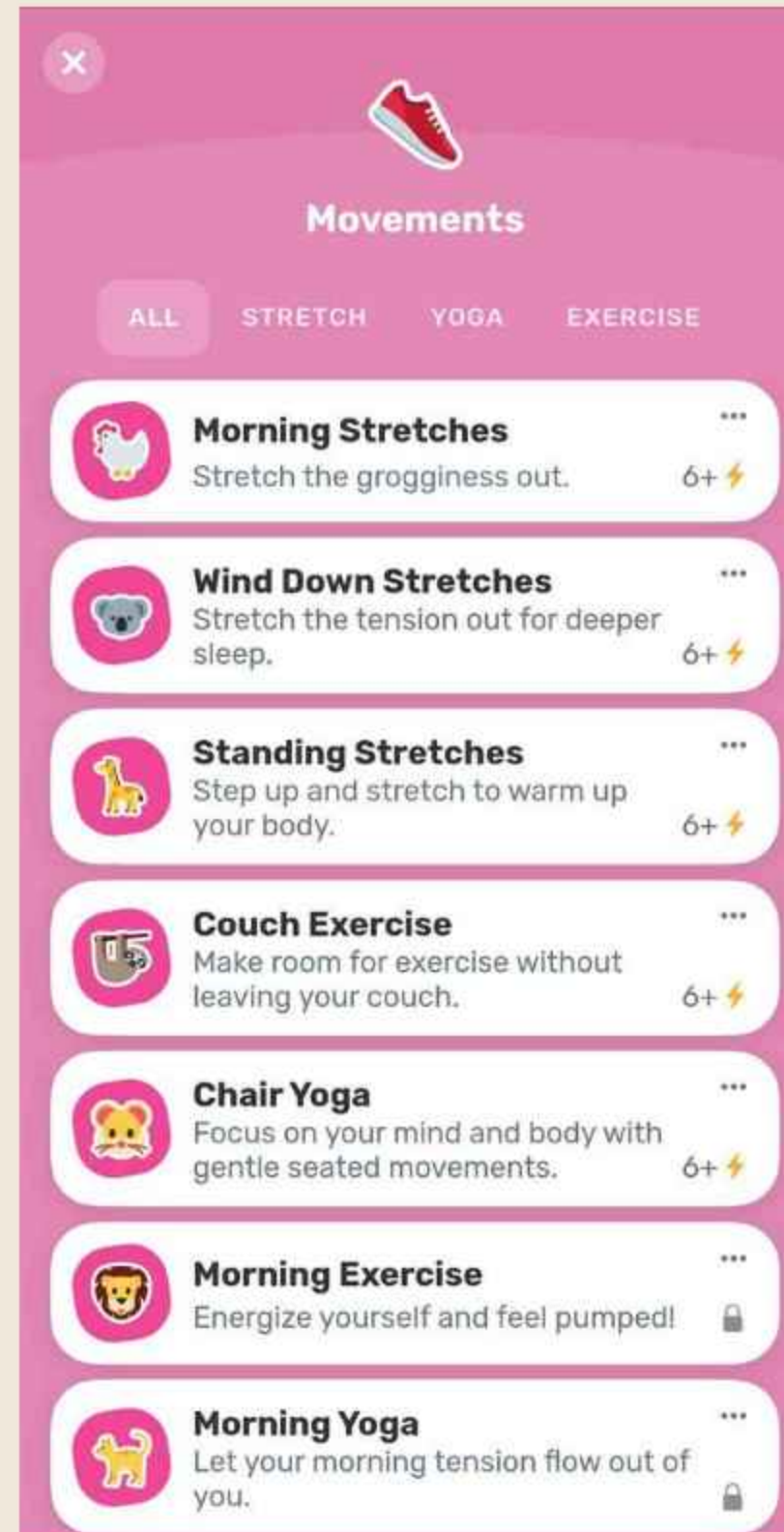


Finch

Finch



Finch



Finch


☰ ✕

Enter a new goal...

 Today

 Does not repeat

SUGGESTIONS

-  Vacuum my room ✕
-  Clean a kitchen appliance ✕
-  Hype myself up with a motivational song ✕


☰ ⚡






See who's visiting!


 116th Adventure 0 / 35


☰ ⚡





Adventuring back in 1:06:33

 We're in this together Request a hug ✕

 Last goal of the day! ☰ +

JUST SURVIVE THE DAY

 Do a calming breathing exercise 5+ 

Home Quests Shop Friends Bag Liwi



Finch

Finch

My Journeys

CURRENT ARCHIVE

- Tidy space, tidy mind**
74 / 75 Journey Days
4
- Skincare**
90 / 100 Journey Days
5
- Health**
135 / 150 Journey Days
7
- Sports**
87 / 100 Journey Days
5
- Just survive the day**
131 / 150 Journey Days
7

Work
Wherever you are, be all there.

33 Journey days **46** Goals completed

LEVEL 3

2 Journey Days to go until the next reward

Work 1 hour a day
daily



Permet une organisation plutôt claire des tâches (et récompensée)

Health

? YOU COMPLETED
135 Journey Days!

Choose a gift box to claim your reward!

Finch



Audurez rushes over to share a new learning.

I read that Rome was founded by two brothers who were raised by a wolf! Is that true, cheep?




It's a story that means that if Romans were hardy enough to survive in the wild, they could do anything!

Why not? If birds can talk to humans, maybe wolves can, too!

Write your own response

Animals survive in the wild all the time! Maybe WE should have our own cities, cheep!!

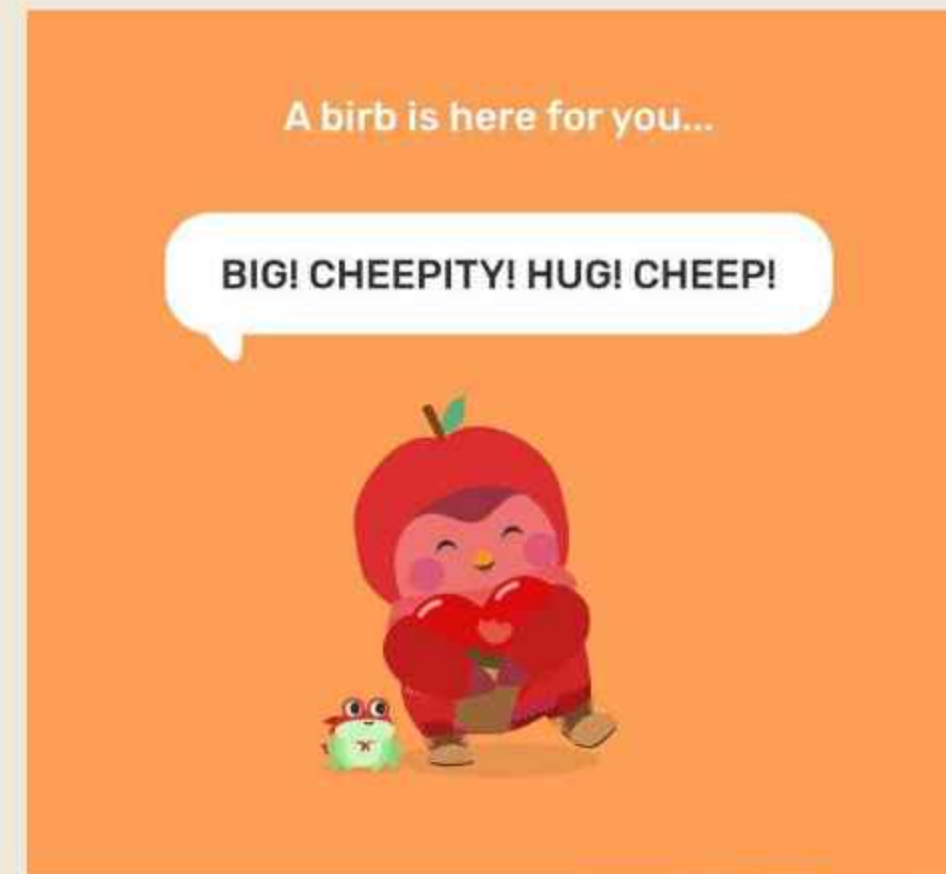
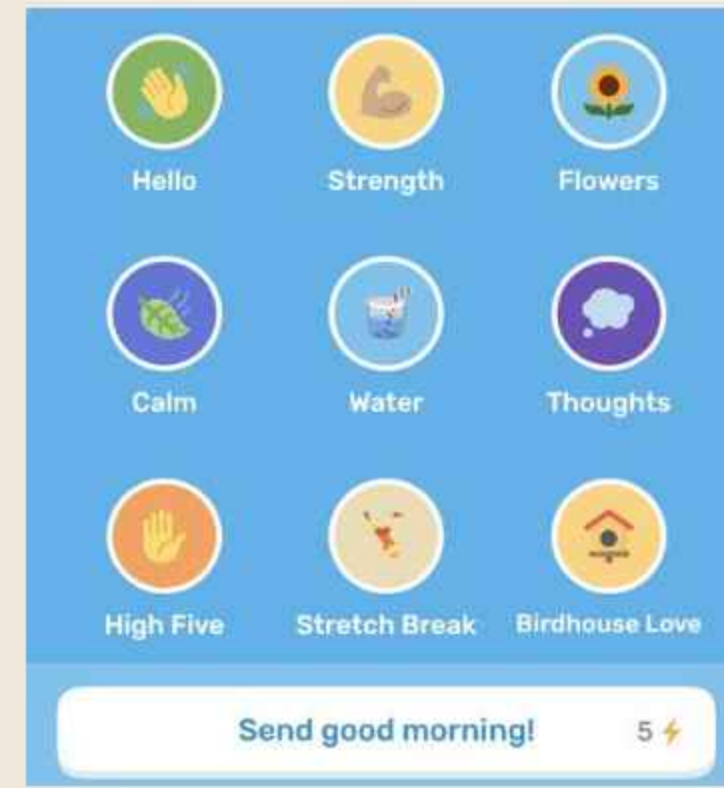


Audurez gained +1.5 Resilience

On peut envoyer l'oiseau en aventure tout les jours, après quelques heures, il revient pour raconter quelque chose !



Finch





**Merçi de
votre écoute**

(oubliez pas l'EB)