



## ❖ Première Newsletter des ERS

## ❖ Novembre, Mois sans tabac !

## ❖ Organiser son temps de travail

## ❖ Mieux vivre le confinement avec l'atelier de la semaine

## ❖ Va voir le site du Service des Sports, pour te maintenir en forme <https://oxygene.univ-smb.fr/entrainement-confinement/>

## Témoignage :

Je suis une étudiante de L3, LEA, et je commence à trouver le temps long. Les examens approchants, je trouve qu'il est très difficile de rester motivée.

Heureusement, je suis bien entourée ! Et vous ?

Si toi aussi tu veux t'exprimer, donner tes idées, tes conseils, une super recette, contacte-nous sur [relaisse@univ-smb.fr](mailto:relaisse@univ-smb.fr)

La parole est à toi.

## Les ERS sont là pour t'accompagner chaque semaine !

Pendant cette période, n'oublie pas que les ERS et tous les personnels du SSE (secrétaires, médecins, infirmières, psychologues et assistantes sociales) sont disponibles pour toi.

### Voici un rappel des coordonnées de contact :

Pour les ERS directement,  
[relaisse@univ-smb.fr](mailto:relaisse@univ-smb.fr)

Tu peux nous faire part d'un problème particulier, nous poser des questions, etc... nous ferons notre possible pour t'aiguiller au mieux !

Campus d'Annecy :

[medecine.preventive-annecy@univ-smb.fr](mailto:medecine.preventive-annecy@univ-smb.fr)  
04 50 09 24 90

Campus du Bourget

[medecine.preventive-bourget@univ-smb.fr](mailto:medecine.preventive-bourget@univ-smb.fr)  
04 79 75 87 56

Campus de Jacob

[medecine.preventive-jacob@univ-smb.fr](mailto:medecine.preventive-jacob@univ-smb.fr)  
04 79 75 85 44

## Novembre, mois sans tabac.

Tu peux toujours récupérer un kit auprès du SSE pour t'aider à vivre un mois sans tabac, il n'est jamais trop tôt !

Il reste encore des créneaux pour être reçu en visio ou en présentiel par une tabacologue et/ou une diététicienne ; pour t'accompagner jusqu'à atteindre ton objectif ! Appelle le secrétariat du SSE de ton campus.

Nous avons créé un groupe de soutien sur Facebook, inscris-toi ici :

<https://www.facebook.com/groups/281927426233878/about>

## Confinés ? Mais pas seul !

Nous souhaitons t'accompagner dans cette deuxième période de confinement, pour les cours et les partiels qui approchent, mais aussi pour trouver des moments de détente et de plaisir !

### Organise ton temps de travail

Les partiels vont arriver. Il est plus dur en cette période de trouver et garder un rythme de travail, voilà quelques astuces et liens pour t'aider.

**Première étape :** on note ce qu'on a à faire ! Tout garder dans sa tête est la meilleure façon d'oublier des choses... Pour plus de conseils, va sur le site :

<https://www.welcometothejungle.com/fr/articles/secrets-to-do-list-efficace>

**Ensuite,** on trie les tâches en fonction de leur caractère urgent et /ou important ! On ne néglige pas le « temps pour soi » qui aide à tenir le coup.

Pour travailler à la maison et exploiter au mieux tes capacités de concentration, pense à **la méthode Pomodoro** ! Pour en savoir plus, c'est par là :

<http://www.pomodoro-technique.fr/>

### L'atelier de la semaine, se détendre

Nous te proposerons chaque semaine une activité originale pour mieux vivre cette période.

Cette semaine, un atelier hebdomadaire d'une vingtaine de minutes au cœur de la culture indienne, le Yoga. Chaque jour, suit le lien de la vidéo.

**Lundi :** [Yoga pour un réveil en douceur](#)

**Mardi :** [Yoga pour le mal de dos](#)

**Mercredi :** [Yoga pour se reconforter](#)

**Jeudi :** [Yoga tonifiant](#)

**Vendredi :** [Yoga pour calmer et détendre](#)

N'hésite pas à refaire ces séances autant de fois que nécessaire. Cette pratique est adaptée à tous les niveaux.

Vidéos issues de la chaîne Youtube « Les astuces de Margaux »

**Tous ensemble pour passer cette période !**