PASS et L.AS

PAUSE BIEN-ÊTRE

-LES PAUSES-

ÇA FAIT TROIS FOIS QUE TU RELIS LA MÊME LIGNE, TON CERVEAU SURCHAUFFE, IL EST TEMPS DE PRENDRE UNE PAUSE !

JE T'EXPLIQUE COMMENT FAIRE !

PASS et L.AS

POURQUOI C'EST IMPORTANT ?

-LA RÉPONSE DES ANCIENS-

"Pour tenir sur le long terme, je n'aurai jamais réussi à tenir tout le semestre sans pause" Estelle

"C'était important pour tenir le coup, sans craquer et réussir à travailler le plus possible" Anaïs

"souffler un peu quand niveau pression ça allait plus" Julie

"ça m'aidait à rester focus pendant mes créneaux de travail" Daphnée

"primordial pour repartir motivée avec de l'énergie" Phillippine

"me reposer pour mieux travailler ensuite" Roman

"sans pauses dans la journée je suis beaucoup moins efficace" Lara

"prendre du recul par rapport aux cours" Alyssa

PASS et L.AS

UNA PAUSE EFFICACE C'EST ...

-QUELQUES CONSEILS -

PROGRAMMÉE OU AU FEELING: ÉCOUTE TOI !!!

Durée de la pause délimitée à l'avance sinon on s'éternise

CHANGER D'ENVIRONNEMENT !!!

changer de pièce, sortir prendre l'air, parler avec des amis/famille

PAS D'ÉCRANS !!!

PASS et L.AS

UNA PAUSE EFFICACE C'EST ...

-POUR LES VIEUX-

"Se lever de son bureau, ne pas rester sur son tel, prendre l'air 5 min à la fenêtre avec un café, marcher un peu et changer de pièces" Philippine

"si j'avais besoin de plus, je faisais d'autres pauses, c'est très important " Lara

"Attention à ne pas tomber dans le piège de la pause interminable" Ilies

"j'allais faire une balade dans le parc" Mellina

"Pas de téléphone !! C'est super tentant mais c'est pas reposant" Fatimata

"Ni trop courte ni trop longue et surtout se déconnecter des cours" Marko

"lève toi et étire toi , change d'environnement" Julie

PASS et L.AS

CAS DES MICRO-SIESTES

Elles ne font pas l'unanimité mais si elles te conviennent fonce !!

"efficaces si on est quelqu'un qui s'endort rapidement. Pas efficace si après l'avoir fait on est encore plus fatigué qu'avant." Salomé

"Incroyable, surtout après manger." Paule

"La clé de la réussite !!! C'est ce qui m'a permis de tenir malgré des nuits parfois très courtes" Fatimata

"C'est vraiment incroyable!!! j'arrêtais pas d'en faire pendant l'année et ça m'a bien aidé" Roman

"Ça me donnait un coup de boost, j'étais plus efficace après" Lisa

PASS et L.AS

LE PLUS IMPORTANT EST DE VOUS ÉCOUTER

SI VOTRE CERVEAU N'EN PEUT PLUS =>PAUSE !

PRENEZ SOIN DE VOUS

“à tout prix écouter son corps et ne pas s'acharner quand ça marche pas : prendre une pause et revenir plus en forme” -Ilies