



Booste ta rentrée

3 jours

pour démarrer du bon pied !



Qu'est-ce que c'est ?

Booste ta rentrée, c'est un programme à la carte réservé aux nouveaux bacheliers pour démarrer du bon pied avec des ateliers, des conseils et des sessions d'échanges pour prendre leurs marques et créer leurs premiers repères à l'Université de Strasbourg.

Trois jours pour :

- Tisser des liens avec de nouveaux étudiants
- Participer à des activités de groupe et des ateliers qui leur permettront de s'initier à des méthodes de travail qui leur serviront tout au long de leur vie étudiante
- Découvrir les rouages et les services de l'Université pour se familiariser à ce nouvel environnement

Les ateliers :

Nous proposons des ateliers de 3h, et d'autres d'1h30 en fonction de la thématique abordée.

Les ateliers sont plafonnés à 25 participants maximum.

Les ressources :

Aux ateliers s'ajoutent des activités (jeux, quiz, apéro ludique...). Nous pouvons vous mettre ces ressources à disposition et/ou vous transmettre les coordonnées de nos prestataires.

Programme jour 1

8h30 - 8h45	Accueil, émargement
8h45 - 9h15	Petit-déjeuner
9h25 - 9h35	Accueil en amphi, présentation du programme
9h35 - 10h15	Conférence "les clés de la réussite" Conseils pour bien débuter et appréhender son cursus universitaire
10h15 - 10h30	Pause
10h30 - 12h	Activités brise glace TIPS, jeu de découverte de l'université de Strasbourg + blind test
12h - 13h30	Déjeuner au RU
13h30 - 16h30	Atelier #1



Programme jour 2

9h - 10h15	Quiz découverte des services
10h15 - 10h30	Pause
10h30 - 12h	Atelier #2
12h - 13h30	Déjeuner
13h30 - 16h30	Atelier #3
A partir de 16h45	Apéro ludique Des jeux de société et d'extérieur avec Philibert ou Pelpass



Programme jour 3

9h - 10h15	Cours en amphi : travail sur la prise de notes
10h15-10h30	Pause
10h30 - 12h	Atelier #4
12h - 13h30	Déjeuner
13h30 - 16h30	Jeu de découverte de Strasbourg
A partir de 16h45	Goûter de clôture Comptage des points des équipes, remise des prix, photo de fin, goûter



Ateliers de 3h

Interroger ma manière d'apprendre

Qu'est-ce qu'apprendre ? Comment apprenez-vous ? Comment savoir quelle méthode appliquer pour apprendre le plus efficacement possible ? Cet atelier vise à vous faire découvrir les stratégies que vous mettez en œuvre dans vos apprentissages pour mieux les adapter aux objectifs fixés par vos enseignants.

Gérer son temps

Vous avez peur de vous sentir surchargé par votre travail ? De ne pas savoir par quoi commencer vos révisions ? L'objectif de cet atelier est de donner des outils et des conseils pour vous aider à vous organiser dans vos études. Vous allez découvrir comment prioriser vos tâches et planifier vos activités selon vos contraintes et vos urgences du moment !

Ateliers de 3h

Communiquez efficacement : parlez pour être entendu

Cet atelier est axé sur la posture, le placement de la voix et l'articulation entre diaporama et présentation orale. En effectuant un travail sur votre corps, votre voix et votre rapport aux autres, soyez certains d'être au point pour vos futures présentations publiques !

La confiance en soi par l'impro théâtrale

L'improvisation théâtrale est l'art de l'instant. Avoir confiance et faire confiance sont les deux clefs pour pratiquer l'improvisation théâtrale. Dans un monde complexe où nous avons parfois l'impression de perdre la maîtrise il est très utile de développer les qualités d'un improvisateur. Durant trois heures nous allons échanger et expérimenter: l'écoute, le lâché prise , la coopération, l'acceptation, la réactivité, la spontanéité... Un atelier spontanément dynamique.

Ateliers de 3h

Donnez du sens pour booster sa motivation !

Il vous arrive de perdre le fil ? De ne pas parvenir à vous motiver pour réviser ? De vous décourager face à une tâche difficile ? Cet atelier vous aidera à donner du sens à vos études, à identifier et clarifier vos objectifs, des repères et des clés pour pouvoir vous remotiver durant cette première année d'étude.

Gérer son stress

Dans un contexte où les cas de surmenage et de burn out en milieu universitaire augmentent de façon inquiétante, l'acquisition de méthodes et la sensibilisation aux conséquences néfastes du stress apparaissent comme des clés nécessaires à la réussite des étudiants. L'atelier a pour objectif de permettre aux participants de s'interroger sur ces questions tout en acquérant des connaissances sur le stress et les outils pouvant leur permettre de mieux le gérer.

Ateliers de 1h30

Apprendre plus efficacement avec le mind-mapping

Vous souhaitez apprendre à mieux structurer vos idées ? A organiser vos connaissances visuellement afin de les assimiler plus facilement ? Venez découvrir la carte mentale, un outil indispensable et protéiforme qui s'adapte à vos besoins !

Travailler en groupe : gagner en qualité et en efficacité

A travers cet atelier, vous découvrirez quels sont les ingrédients clés pour travailler en équipe efficacement. Venez vous prêter au jeu et repartez avec plusieurs outils à mettre en place dans le cadre de vos études et en dehors !

Lire et se relire efficacement

Les études supérieures supposent bien souvent de lire une grande quantité de documents : des ouvrages, des articles, des revues. Dans cet atelier, vous allez découvrir quelle est votre vitesse de lecture moyenne et comment vous pouvez l'optimiser.

Ateliers de 1h30

Travailler sa mémoire

Cet atelier vise à explorer différents outils et méthodes susceptibles de vous aider à travailler votre mémoire afin de répondre à vos besoins dans un cadre universitaire (suivi des cours, révision, préparation aux examens, évaluations orales et écrites).

Travailler sa concentration

Comment se concentrer dans ses études : boîte à outils, trucs et astuces à mettre en place dans votre quotidien pour aller au bout des tâches que vous entreprenez.



Les intervenants à contacter



Morgane Caublot

Interroger ma manière d'apprendre
caublot@unistra.fr

Didier Tossé et Carine Jeangeorge

Donner du sens pour booster sa motivation
ydtosse@unistra.fr - cjeangeorge@unistra.fr

Marion Huber et Stéphanie Nolot

Travailler en groupe
marionhuber@unistra.fr - s.nolot@unistra.fr

Aurélie Arena

Apprendre plus efficacement avec le mind-mapping
aurelie.arena@gmail.com

Sylvie Osché

Gérer son temps
sylvie.osche@orange.fr



Les intervenants à contacter



Alexandre Sigrist

Communiquez efficacement : parlez pour être
entendu

sigrist.alexandre@gmail.com

Stéphane Burckel

La confiance en soi par l'impro théâtrale
stephaneburckel@gmail.com

Olivia Gandzion

Gérer son stress

olivia.gandzion@hotmail.fr

Zeïnab Beydoun

Lire et se relire efficacement

olleik@unistra.fr

Leslie Faucheux

Travailler sa mémoire - La prise de notes

lfaucheux@unistra.fr



Les ressources à votre disposition



Afin d'en savoir plus sur ces ressources ou pour que nous vous les mettions à disposition, contactez le pôle d'appui à la réussite étudiante de l'IDIP :
idip-reussite-etudiante@unistra.fr

Le quiz sur la découverte des services

Ce quiz a été conçu sur Wooclap et a vocation à faire découvrir les services et les événements qui rythment le quotidien des étudiants.

Tips, à la découverte de l'Université

Un jeu de cartes coopératif pour découvrir les services et les ressources de l'université tout en s'initiant à des concepts et un vocabulaire parfois inconnus aux primo-entrants. Pour chaque problème rencontré durant le jeu, un conseil ou une solution à trouver pour y pallier !

Temps de jeu pour une partie : environ 15 minutes
(sans l'explication des règles)

Equipes de 4 à 6 joueurs



Les ressources à votre disposition



Blind test

Un florilège de génériques et de musiques de séries et de films pour réveiller la compétitivité des équipes dans une ambiance qui reste conviviale !

Jeu de piste : découverte de Strasbourg

Un jeu de piste dans Strasbourg pour faire découvrir aux étudiants la ville, ses points d'intérêt mais aussi des lieux qui leur seront utiles durant leurs études (BU, restaurants universitaires,...)

Plusieurs itinéraires sont disponibles afin que les équipes puissent emprunter des chemins différents. Temps moyen à compter pour réaliser un parcours : entre 1h et 1h30

Equipes de 3 à 6 étudiants.

Des points peuvent être marqués lorsque :

- l'équipe répond à une question sur l'un des points d'intérêt



Les ressources à votre disposition



- l'équipe prend une photo d'un des points d'intérêt
- l'équipe arrive en premier à finir son parcours

L'équipe la plus rapide remporte un gain ! (Pull unistra, bonbons, matériel pour les cours...)

Booste ta rentrée

Pôle d'appui à la réussite étudiante de l'IDIP
15 rue du Maréchal Lefebvre
67100 Strasbourg

idip-unistra.fr
idip-reussite-etudiante@unistra.fr



Institut de développement
et d'innovation pédagogiques | IDIP

Université de Strasbourg



ARE_Unistra