

SOMMET DES ÉTUDIANTS équilibristes



4 JOURS POUR
APPRENDRE À CONCILIER
Études & Fun
DU 1ER AU 5 OCTOBRE 2023

Carnet de notes

Merci

Recommandations

Je t'invite à participer aux interventions qui te parlent, qui répondent à une de tes questions ou qui simplement titillent ta curiosité et à aller réveiller et booster l'équilibriste qui sommeille en toi.

Mets un ❤️ sur les trois interventions que tu veux voir en priorité et coche celles que tu as vues ! Les replays restent disponibles jusque dimanche 8/10 à 23h59.

DIMANCHE 01/10

Soirée d'ouverture

LUNDI 02/10

- P'tit déj' vitaminé
- Du mal à t'y mettre ? Tu procrastines ? trucs et astuces anti-flemme
- Concilier études et fun, possible grâce à la gestion de ton temps !



Tableau de bord

Te voilà embarqué dans l'aventure de l'étudiant équilibriste. Merci mille fois de m'avoir fait confiance et d'avoir fait confiance à mes 6 boosteuses de potentiel qui m'accompagneront pendant ces 4 jours.

Ce sommet me trotte dans la tête depuis quelques temps. L'envie de transmettre mes expériences, de te donner des clés, de t'ouvrir à la connaissance de soi, de ton fonctionnement pour viser la réussite. Sans cravacher comme un dingue, sans mettre de côté ta jeunesse, ta fougue, tes 20 ans. Le tout avec une belle touche de FUN. Pourquoi l'équilibriste ? Parce que, étudiante, je me sentais souvent sur le fil, à essayer de concilier études et guindailles. À y arriver ou à me casser la gueule et à remonter sur le fil à chaque fois.

Mon souhait, te permettre de démarrer cette nouvelle année en douceur et que tu puisses mettre en place de bonnes habitudes, celles qui te correspondent.

Dans les prochaines pages, tu retrouveras le programme pour faire tes choix, de quoi prendre note lors des conférences et les défis pour participer au concours.

Alors, bonne découverte et à très vite derrière l'écran.



MARDI 03/10

- P'tit déj' vitaminé
- Le Human Design pour prendre conscience de ton énergie et optimiser ton temps !
- Booste ta rentrée et rayonne

MERCREDI 04/10

- P'tit déj' vitaminé
- Quelle assiette pour booster mon énergie et ma productivité ?
- Pour réussir, pense comme un champion

JEUDI 05/10

- P'tit déj' vitaminé
- Nous sommes tous intelligents. Tu en doutes ?
- Débat Alors, concilier études et fun, possible ? + tirage

Ouverture

Mon intention pour ce moment :

Note ici les 3 éléments clés à retenir de cette conférence



Comment concilier études et fun ?

Je te propose une prise de note particulière, pour te connecter à ce que tu entends, pour retirer les éléments clés, ce qui te touchent, ce qui résonnent en toi. Et pour t'aider à passer à l'action !

“Note ici les phrases que tu veux retenir façon mantra”



“Note ici les 3 premières actions que tu vas mettre en place”



Jour 1

Ma météo du jour :

Le p'tit déj' vitaminé

A quoi vas-tu faire attention aujourd'hui ?

Quelle va être ta dose de fun ?

Quelle va être ta dose d'étude ?

Les défis du jour

- Poste LA chanson qui te mettra en énergie automatiquement, quelque soit ton humeur
- Raconte-nous ta meilleure façon de procrastiner
- Photographie ton planning adapté à ton chronotype et ton énergie



Pour rappel, les défis sont à déposer dans le canal Concours du Discord



Concours

Jour 1

Mon intention pour ce moment :

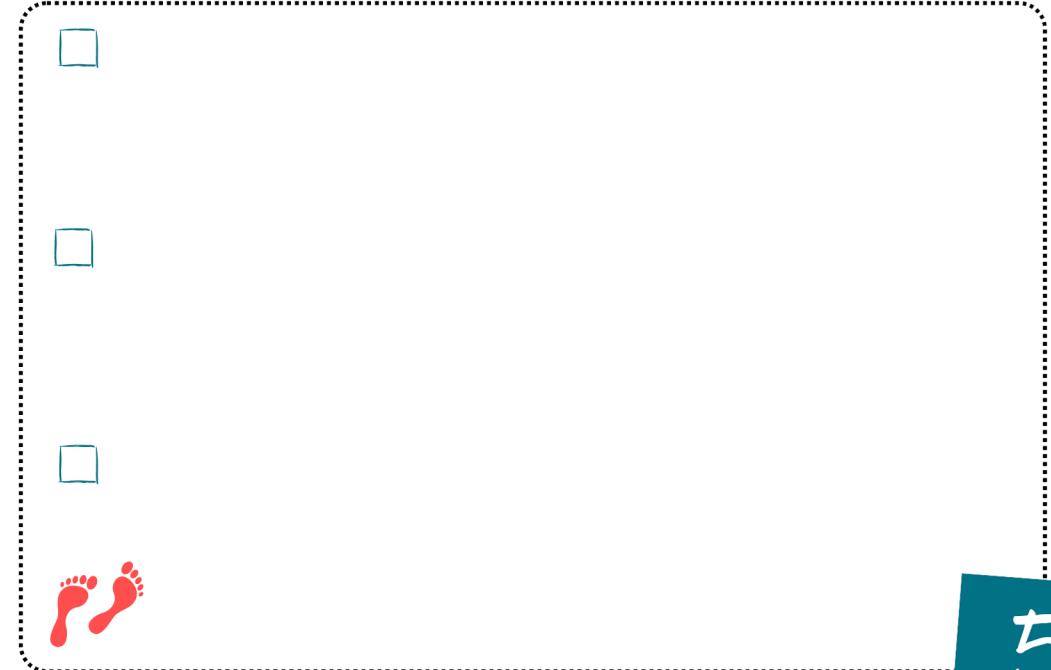
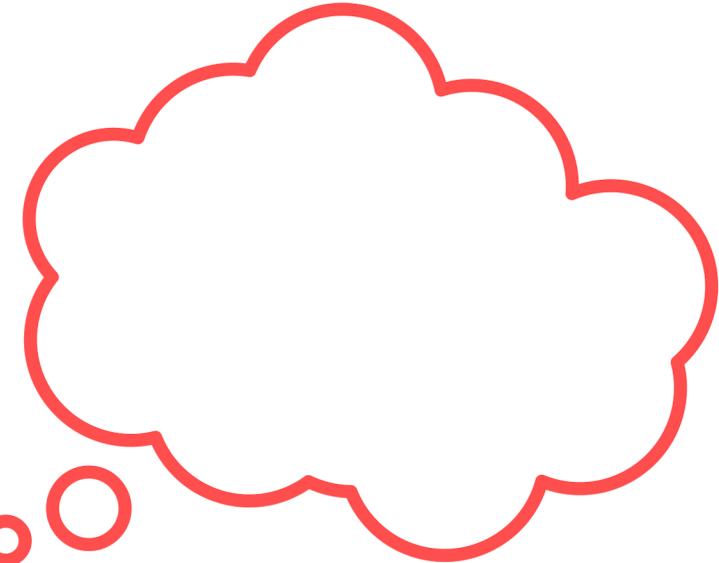
Du mal de t'y mettre ? Tu procrastines ?
trucs et astuces anti-flemme



Jour 1

Mon intention pour ce moment :

Concilier études et fun. possible
grâce à la gestion de ton temps !



Jour 2

Ma météo du jour :

Le p'tit déj' vitaminé

A quoi vas-tu faire attention aujourd'hui ?

Quelle va être ta dose de fun ?

Quelle va être ta dose d'étude ?

Les défis du jour

- Poste LA chanson avec laquelle tu te concentres le mieux en mode calme et focus.
- Partage-nous ton type Human Design et comment fonctionne ton énergie.
- Publie une photo de ta réalisation créative "Booste ta rentrée et rayonne"

Pour rappel, les défis sont à déposer dans le canal Concours du Discord



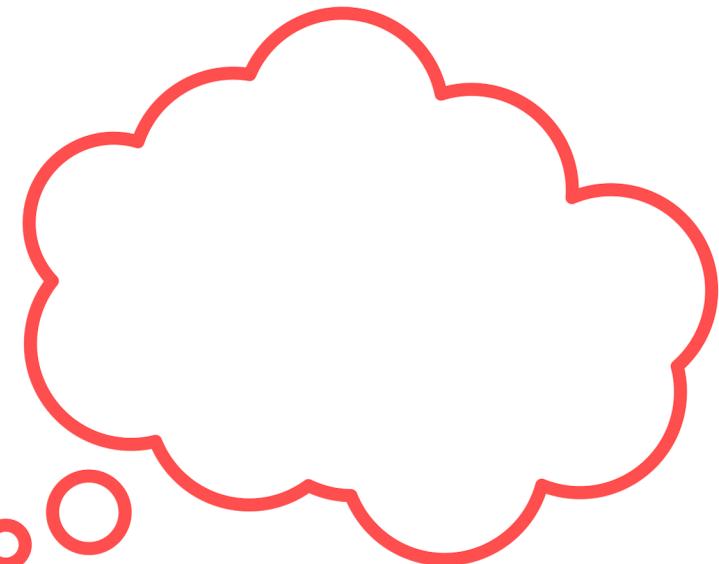
Concours



Jour 2

Mon intention pour ce moment :

Le Human Design pour prendre conscience de
ton énergie et optimiser ton temps !



Jour 2

Mon intention pour ce moment :

Booste ta rentrée et rayonne



Jour 3

Ma météo du jour :

Le p'tit déj' vitaminé

A quoi vas-tu faire attention aujourd'hui ?

Quelle va être ta dose de fun ?

Quelle va être ta dose d'étude ?

Les défis du jour

Une illustration de ta conception de l'étude VS fun

Photographie une de tes recettes santé

Illustre ton mental de champion quand tu fais du sport

Pour rappel, les défis sont à déposer dans le canal Concours du Discord



Concours

Jour 3

Mon intention pour ce moment :

Une assiette équilibrée pour des neurones reboostés !



Jour 3

Mon intention pour ce moment :

Pour réussir, pense
comme un champion !



Jour 4

Ma météo du jour :

Le p'tit déj' vitaminé

A quoi vas-tu faire attention aujourd'hui ?

Quelle va être ta dose de fun ?

Quelle va être ta dose d'étude ?

Les défis du jour

Propose-nous ton AVANT/APRÈS ta participation au sommet

Partage-nous dans quelle intelligence te sens-tu le plus proche

Pour rappel, les défis sont à déposer dans le canal Concours du Discord



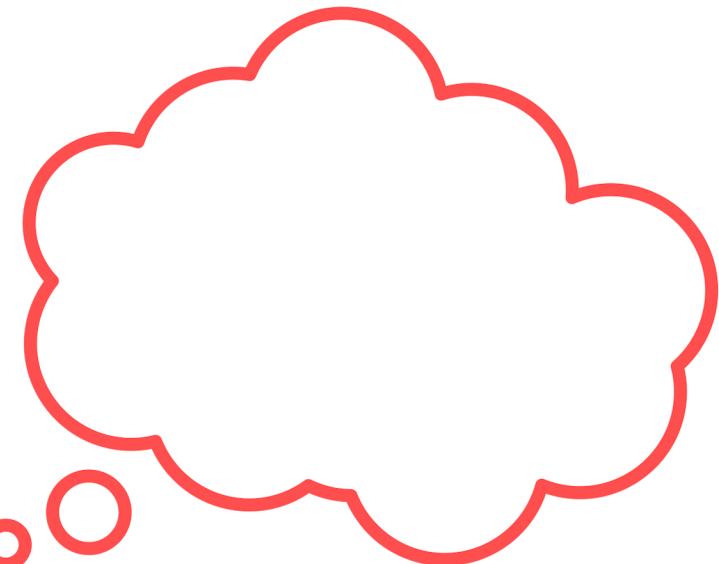
Concours



Jour 4

Mon intention pour ce moment :

Nous sommes tous intelligents.
Tu en doutes ?



Cloture débat

Mon intention pour ce moment :

Alors, concilier études et fun.
possible ?





La communauté Discord



C'est QUOI ?

Un espace d'échange, de partage, de soutien, de fun...

Que pourras-tu y TROUVER ?

Les liens utiles pour visionner les conférences en live et en replay.

Les bonus offerts par les boosteuses.

Le concours. Pour participer poste au moins 3 défis sur la durée du sommet. Le tirage aura lieu jeudi 5/10 lors de la soirée de clôture.



A GAGNER

2 agendas Little Dots à commencer quand tu veux !

1 accompagnement Coup de boost d'une heure avec Thérèse



Moi, c'est Thérèse

Renardeau Mille facettes

Mille facettes, mon quali chez les Guides me colle à la peau 😊

Touche à tout, multipassionnée, remplie de dualités (joie intense/émotion forte, besoin de solitude/besoin d'être très entourée, bordélique/très organisée), émerveillée par la beauté de ce qui m'entoure, à l'écoute, créative, aimant apprendre et explorer dans tous les sens, décodant et simplifiant les process... le tout avec un petit grain de folie et une bonne dose d'optimisme.

J'ai mis toutes ces facettes en action pour créer Izy to Start et te transmettre, à toi étudiant, mes expériences, mes connaissances et tous les outils que j'ai amassés au fil du temps.

Un seul but, que tu retrouves du temps pour profiter d'une vie équilibrée et fun 🎉