

# Le Menu découverte des SAISONS DES ESP

**Un week-end pour rencontrer vos collègues et  
découvrir un réseau de ressources.**

**13 et 14 novembre 2021 - Campus MIL, local A-1520**

## ANIMATRICE



### **Rayane Zahal**

Étudiante au doctorat en psychologie du travail et des organisations, Rayane s'intéresse à l'inclusion des minorités marginalisées en organisation. Depuis 2020, elle collabore avec Thèsez-vous, un OBNL dont la mission est d'accompagner les étudiant.e.s de cycles supérieurs dans la rédaction de leur thèse et mémoire, comme chargée de projet en équité, diversité et inclusion, puis comme chercheur.

## CONFÉRENCIÈRES



### **Amélie Sabourin**

Amélie Sabourin Dt.P. est nutritionniste- diététiste et enseignante de la "pleine conscience" depuis plusieurs années au Centre de Santé et de consultation psychologique de l'Université de Montréal.

### **Sara Mathieu-C.**

Cofondatrice de l'organisme Thèsez-vous

Titulaire d'un baccalauréat en sexologie et d'une maîtrise en sciences de l'éducation, Sara Mathieu-C. est présentement candidate au doctorat à l'Université de Montréal. Elle coordonne le pivot numérique de Thèsez-vous et anime des ateliers qui visent à soutenir des étudiant.e.s à distance, notamment sur la rétro-planification, les résumés et la procrastination !



### **Sophie Lemieux**

Conseillère en management certifié (C.M.C) et membre de l'Ordre des administrateurs agréés du Québec (Adm.A)

Sophie Lemieux possède une expérience de plus de 15 ans en gestion de la performance organisationnelle et en coaching. Ses styles de leadership et de formation sont axés sur le positivisme, le dynamisme et l'écoute active. Elle offre des formations dynamiques, desquelles les participants ressortent avec des outils concrets.

## Samedi 13 novembre

### 9 h à 9 h 30 : L'amuse-bouche

#### **Briser la glace avec Rayane Zahal**

Café et accueil des participantes et participants  
Présentation de chacun, partage de vos intentions et attentes

### 9 h 30 à 12 h : L'entrée

#### **Les défis propres à la rédaction d'une thèse avec Sara Mathieu-c.**

Atelier - Stratégies pour décortiquer, s'approprier, planifier et ajuster la rédaction d'une thèse

### 12 h à 13 h : Briser l'isolement autour d'un repas collectif animé par Rayane Zahal

### 13 h à 16 h : Le plat principal

#### **Stress et gestion de temps avec Sophie Lemieux**

Atelier - Identification des habitudes en gestion de temps favorables et défavorables à la persévérance et au bien-être au doctorat

### 16 h à 17 h : Le digestif

#### **Debriefing et échanges dirigés avec Rayane Zahal**

Appropriation et transfert des apprentissages

## Dimanche 14 novembre

### 9 h à 10 h 30 : 1er service

#### **Respirer avec Amélie Sabourin**

Atelier - Conseils et stratégies afin de profiter des approches et des pratiques de pleine conscience

### 10 h 45 à 12 h : 2ième service

#### **Manger avec Amélie Sabourin**

Atelier - Conseils et stratégies en matière de nutrition et planification des repas pour un budget d'étudiant

### 12 h à 13 h : Briser l'isolement autour d'un repas collectif animé par Rayane Zahal

### 13 h à 15 h 30 : Dessert

#### **Debriefing et échanges dirigés avec Rayane Zahal**

Appropriation et transfert des apprentissages liés aux quatre objectifs  
- Élaboration d'un plan individuel  
- Planification de stratégies collectives