Soutien pour les partiels

La BU et la MDE vous accueillent
pendant vos révisions !

Espaces détente avec boissons et nourriture, tutorat, ateliers et sport pour gérer son stress

Du 9 au 20 décembre 2024

Tout le programme
en flashant ce QR code :

Bibliothèque Universitaire

SUAPS PARIS 8

PARIS 8 VIE DE CAMPUS

SERVICE DE SANTÉ ÉTUDIANTE

SCUIO-IP

Un espace et des événements conviviaux à la BU et à la Maison de l'étudiant

Espace détente à la BU

Une ambiance **conviviale** où il fait bon discuter entre ami·es, avec du chocolat, des fruits secs et fruits frais, des gâteaux et des jus mis à disposition gratuitement – de la **nourriture responsable** issue de circuits courts, privilégiant le bio et une cuisine de réinsertion.

En salle de la recherche de la BU, du 9 au 20 décembre, de 9h à 20h, en accès libre.

Espace détente à la Maison de l'étudiant

La Maison de l'Étudiant vous soutient dans vos partiels en vous proposant un espace convivial. Plusieurs jeux seront mis à disposition, ainsi que de la musique. Nous vous attendons nombreux·ses !

à la Coupole de la Maison de l'étudiant, de 9h30 à 12h les lundis et mardis en accès libre.

Ateliers de conversation en français et en espagnol

L'association étudiante Club Nous Vos Jeux animera un atelier collectif de jeux de société, dans l'espace détente de la BU. Vous pourrez jouer à plusieurs, découvrir de nouveaux jeux ou rejouer à des jeux que vous aimez dans une atmosphère joyeuse et conviviale, en rencontrant d'autres étudiant.e.s.

Français : mardi 10, jeudi 12, mardi 17 et jeudi 19 décembre, 14h-15h.
Espagnol : lundi 9 et lundi 16 décembre, 16h-17h.

En salle de la recherche de la BU. Se présenter à l'accueil de la BU 5 minutes avant le début de l'atelier (nombre de places limitées à 10).

Atelier d'écriture créative

Envie d'écrire ? Peur de la page blanche ? Besoin d'inspiration ? Retrouvez l'équipe de la bibliothèque pour développer vos techniques d'écriture. Cet atelier sera l'occasion de pratiquer votre écriture de manière créative et détendue, mais aussi de vous aider à améliorer vos écrits universitaires … car une histoire, un récit, un poème, une nouvelle, un article, un texte argumentatif, un essai, un mémoire … c'est toujours écrire !

Le lundi 9 décembre, 15h-17h.

En salle de formation de la BU. Se présenter à l'accueil de la BU, 15 minutes avant le début de l'atelier (nombre de places limitées à 10)

L'art bizarre de l'échec : rencontre littéraire avec Chloé Thomas pour son roman *Fredon*

Cette rencontre autour du roman *Fredon* de Chloé Thomas (P.O.L., 2024) s'intéressera à l'idée d'une valeur productive de l'échec – ici, à être une artiste – défendue par Jack Halberstam comme une « forme de critique » (*The Queer Art of Failure*, 2011) ainsi qu'au concept de « rabat-joie » forgé par Sara Ahmed (*The Feminist Killjoy Handbook*, 2023) pour en faire un usage « déplacé ». L'événement est organisé par Flavia Bujor et les étudiant·es du Master d'études de genre de Paris 8 Vincennes Saint-Denis, dans le cadre du séminaire « Romans d'artistes féministes ? ».

Le mercredi 11 décembre, 18h-19h30, en accès libre.
En salle de la recherche (BU).

Atelier jeux de société par l'association Club Nous Vos Jeux

L'association étudiante Club Nous Vos Jeux animera un atelier collectif de jeux de société, dans l'espace détente de la BU. Vous pourrez jouer à plusieurs, découvrir de nouveaux jeux ou rejouer à des jeux que vous aimez dans une atmosphère joyeuse et conviviale, en rencontrant d'autres étudiant.e.s.

Le vendredi 13 décembre de 13h à 15h, en accès libre.
En salle de la recherche (BU).

Bénéficiez de l'aide d'un·e tuteur·ice pour vos révisions

Tutorat en Histoire, Psychologie, Lettres, Sciences du langage et Sociologie à la BU

Des étudiant·es tuteur·ices de différentes disciplines vous reçoivent individuellement en salle noire pour répondre à vos questions et vous aider à préparer vos examens. Possibilité de venir seul·e ou accompagné·e de deux camarades maximum.

Rendez-vous de 45 minutes, en salle noire à la BU
Réservation conseillée sur l'application Affluences.

Tutorat en histoire :
vendredi 13 décembre
& 20 décembre : 15h-18h

Tutorat en psychologie :
lundi 9 & 16 décembre : 9h-12h
mardi 10 & 17 décembre : 9h-12h
mercredi 11 & 18 décembre : 10h-13h et 13h-15h
vendredi 13 & 20 décembre : 10h-13h

Tutorat en lettres :
lundi 9 & 16 décembre :
10h30-13h & 15h-16h30
mercredi 11 décembre : 13h30-16h

Tutorat en sciences du langage :
lundi 9 &16 décembre : 9h-12h
mercredi 11 & 18 décembre : 9h-12h
jeudi 12 & 19 décembre : 9h-12h

Tutorat en sociologie :
mardi 10 & 17 décembre : 12h-15h

Réservez un créneau sur l'application Affluences en flashant ce QRcode :

Une pause relax à la BU !

Le service de santé des étudiants (SSE), le service universitaire des activités physiques et sportives (SUAPS) et les étudiantes psychologues stagiaires du dispositif Convergence d'aides psychologiques universitaires pour et par les étudiant·es (CAPSULE) vous proposent de découvrir à la BU diverses activités en faveur du bien-être physique et mental.

Pas besoin de tapis ou de tenue spéciale. En accès-libre. Rendez-vous à l'accueil de la BU (places limitées !)

Atelier respiration

Courte séance de quelques minutes pour souffler et se détendre.

Mardi 10 décembre : 16h-16h40
vendredi 20 décembre : 14h-14h40

Atelier yoga & relaxation

Pratique du *yoga nidra* pour une relaxation physique, mentale et émotionnelle.

Mercredi 11, jeudi 12, mardi 17 & jeudi 19 décembre – 4 courtes sessions (14h45-15h15 / 15h30-16h / 16h15-16h45 / 17h-17h30)

Méditation

Initiation à la pratique méditative pour être plus présent·e et se ressourcer.

Mardi 10 décembre : 15h-15h40
& vendredi 20 décembre : 13h-13h40

Atelier relaxation corporelle

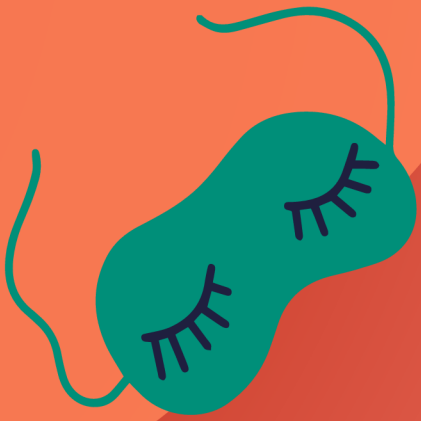
Découverte des outils pratiques et des techniques de relaxation en faveur du bien-être physique et mental.

Mercredi 11 décembre :
10h-10h40 et 11h-11h40
Lundi 16 décembre : 15h-15h40
et 16h-16h40

Micro-sieste : maxi-bénéfice !

Découverte de la micro-sieste (20 min.) pour un maxi-bénéfice.

Mardi 10 décembre : 14h-14h40
Vendredi 20 décembre : 12h-12h40



Groupe d'entraide et de soutien Stress et Procrastination

Échange d'expériences et d'outils pour apprendre à mieux organiser son temps de travail, comprendre et gérer le stress ainsi que la procrastination.

Jeudi 12 & 19 décembre : 10h-10h40 et 11h-11h40

Est ce qu'il y a du monde à la bibliothèque de Paris 8 ? **Découvrez l'affluence** en temps réel, **les horaires** et **réservez en 2 clics** une **salle de travail en groupe,** un créneau de **tutorat** ou un **rendez-vous linguistique en français, en anglais, en italien ou en espagnol.**

SCANNEZ CE QRCODE POUR ACCÉDER À AFFLUENCES !

Optimisez vos visites et gagnez du temps où que vous soyez avec **l'application Affluences** disponible sur :

App Store | Google Play

Bibliothèque Universitaire

01 49 40 69 69

2 rue de la Liberté, 93526
Saint-Denis CEDEX -
Accès par la rue Guynemer, face au métro Saint-Denis Université (ligne 13)

info.bu@univ-paris8.fr

www.bu.univ-paris8.fr

Suivez-nous !
@buparis8