



Université Saint-Joseph de Beyrouth
Opération 7^e jour

LE BIEN-ÊTRE DANS LA CRISE



LE BIEN-ÊTRE DANS LA CRISE

Sécurité et bien-être personnel



Sécurité d'abord

Évaluez les risques avant de vous déplacer pour vos cours et activités.



Optimisez votre bien-être

Intégrez des pauses régulières dans votre routine pour favoriser la détente et la concentration.



Restez informés

Suivez les nouvelles locales pour votre sécurité, mais évitez l'anxiété générée par les réseaux sociaux et les télévisions.



Prenez soin de votre santé mentale

N'hésitez pas à partager vos inquiétudes avec des amis ou vos proches, ou contactez un professionnel.

LE BIEN-ÊTRE DANS LA CRISE

Soutien et communication



Restez en contact avec vos enseignants et amis

Utilisez les plateformes en ligne pour maintenir le lien académique et bénéficier d'un soutien mutuel.



Demandez de l'aide, quelle qu'elle soit

l'Université et vos enseignants sont là pour vous soutenir. N'hésitez pas à solliciter de l'assistance si vous rencontrez des difficultés.

LE BIEN-ÊTRE DANS LA CRISE

Organisation académique et gestion du temps



Participez aux cours

Votre formation est une priorité. Adaptez-vous aux modalités offertes par l'Université pour rester engagés dans vos études.



Organisez votre emploi du temps

Planifiez vos cours et vos devoirs, même en cette situation difficile, pour ne pas perdre le rythme.



Gérez votre temps du mieux possible

Avec les incertitudes actuelles, essayez de rester concentrés sur les études tout en étant flexibles face aux imprévus.

LE BIEN-ÊTRE DANS LA CRISE

Attitude et gestion des attentes



Soyez empathiques/indulgents avec vous-mêmes

Ne vous mettez pas trop la pression,
la situation est très difficile pour tous.
Faites de votre mieux, un jour à la
fois.