



Séminaire doctoral européen EDUC

Se ressourcer, se recentrer et retrouver son équilibre

Vous êtes des jeunes chercheurs ?

Rejoignez-nous pour un **séminaire doctoral européen** novateur !

Pendant 5 jours, la communauté EDUC organise un séminaire à l'Université Masaryk de Brno (en République tchèque) avec l'objectif de réunir les jeunes chercheurs de toute l'Europe. Échappez à la pression du monde universitaire et venez explorer des sujets essentiels tels que le bien-être, l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée, la résilience et la pleine conscience de soi. Il s'agit d'une occasion unique pour vous reconnecter avec vous-même, acquérir des outils pratiques pour mieux gérer le stress, ainsi qu'échanger vos idées au sein d'une communauté ouverte de jeunes collègues provenant de cultures et d'horizons différents. Investissez votre temps à la recherche de votre équilibre, et retournez à vos études avec une clarté, une motivation et une énergie renouvelées.

Quoi : **SANTÉ MENTALE DES JEUNES CHERCHEURS**

Séminaire doctoral européen destiné aux doctorants et post-doctorants de l'Alliance EDUC

Quand : 1st – 5th June 2025

Où : Université de Masaryk, Brno, République Tchèque

Comment : Demandez une bourse de mobilité à votre Université d'origine

Pourquoi ...



... participer au séminaire doctoral EDUC ?

- Détachez-vous des pressions quotidiennes pour vous focaliser sur le bien-être, la santé mentale, et la recherche d'équilibre.
- Rentez en contact avec des jeunes chercheurs connaissant de tout près la réalité académique.
- Dynamisez de nouvelles perspectives tout en échangeant avec des pairs provenant d'expériences et de domaines de recherche différents.
- Découvrez des stratégies concrètes pour améliorer votre vie personnelle et professionnelle.
- Construisez un réseau ouvert reliant plusieurs cultures et intérêts tout en supportant la collaboration et le partage de connaissance.

... Université de Masaryk ?

- MUNI est la 2ème Université plus grande et plus ancienne de la République tchèque, fondée en 1919.
- Plus de 35.000 jeunes étudiant à MUNI, parmi lesquels on compte plus de 2.000 doctorants.
- MUNI est une prestigieuse université de l'Europe centrale, classée 408^{ème} en 2024 parmi 1.503 institutions mondiales (*Global QS World University Rankings*).
- MUNI est une université très renommée pour son Campus d'envergure, ses cours voués à la culture internationale, et son pôle de recherche en Antarctique.



... Brno, République Tchèque ?

- Brno est la 2ème ville plus grande de la République tchèque, située au cœur de l'Europe, proche de Prague, Vienne, Bratislava, Berlin, Wrocław et d'autres villes célèbres.
- C'est une ville vivante, entourée d'une nature à couper le souffle, s'ouvrant à une scène culturelle d'ampleur, une architecture de renommée mondiale et un nombre infini de cafés et de restaurants.
- Brno accueille 6 universités différentes qui lui confèrent une âme estudiantine, et dont le 20% de sa population se compose par des jeunes étudiants.



MUNI Retreat Details

À savoir avant de postuler

- Pour participer au séminaire doctoral européen, un niveau B2 en Anglais est requis.
- Cet événement est ouvert aux **doctorants** et aux **post-doctorats** des 8 universités EDUC.
- Vous pouvez participer au séminaire doctoral européen quel que soit le domaine dans lequel vous conduisez vos recherches.
- La participation au séminaire est soutenue par une **bourse de mobilité**.



Comment postuler

① Pre-sélection dans votre université d'origine

Votre université décidera des participants éligibles à la bourse de mobilité soutenant la participation au séminaire doctoral européen.

②

Inscription au séminaire doctoral européen

Une fois sélectionnés par votre université, vous pouvez vous inscrire au séminaire doctoral européen via le **Catalogue des cours EDUC**. L'inscription sera ouverte **du 1er au 31 mars 2025**. Ensuite, votre université d'origine vous enverra le lien d'inscription et le mot de passe pour l'accès au catalogue.



Ce que vous pouvez attendre

• Conférences

- Comment se fabrique la santé mentale : se laisser inspirer par la psychothérapie en tant que savoir pratique
- S'épanouir en milieu universitaire : Stratégies efficaces pour le bien-être et la résilience des doctorants
- Dormir : Stratégies cruciales pour un équilibre efficace entre vie professionnelle et vie privée ; apprendre à mieux gérer le stress
- Bienveillance en milieu universitaire : Stratégies basées sur la pleine conscience pour développer l'empathie et le lien social chez les doctorants
- Qui est l'imposteur ? Comprendre les attentes réalistes et irréalistes issues du monde universitaire
- Dès idéaux culturels au bio hacking. L'impact sur la perception de soi, la santé et la satisfaction de la vie

• Ateliers

- La pleine conscience : comment gérer le stress et l'anxiété
- Physiothérapie : comment prendre soin de votre corps dans des situations de stress

• Various social events

- Visite de la ville de [Brno](#), visite du centre de recherches hospitalières [SIMU Centre](#), visite du musée de la Science [Mendel Museum](#)
- Événement de clôture ; moments de convivialité et de partage

