

**NEWSLETTER**  
SPECIAL CONFINEMENT



**Pour ce numéro 2 de notre Newsletter spéciale, nous avons recherché à la fois des sites et des applis que certains connaissent déjà mais n'utilisent pas au maximum des possibilités proposées, d'autres moins connus mais tout aussi utiles. Vous trouverez nos Newsletters sur notre site**



Les sites et les applications (Iphone et Android) que nous vous présentons sont en accès gratuit, ou à faible coût, souvent sur inscription et parfois avec des options payantes. Bien entendu, nous ne garantissons pas leur contenu. **Les liens sont directement sur les images concernées.**

**Plusieurs d'entre vous nous ont donné leur avis sur cette nouvelle newsletter. Ces avis nous enrichissent. N'hésitez pas à nous donner le vôtre.**



### S'INSPIRER ET DÉVELOPPER SES COMPÉTENCES

Profiter du temps confiné pour développer ses compétences et ses connaissances. **Moodwork** propose un webinar libre d'accès, sur inscription, "Apprendre à gérer son stress et ses émotions dans cette situation inhabituelle", le 8 avril à 10h00. Si vous ne connaissez pas encore le site de **BPI France**, il propose des informations très complètes sur les aides aux entreprises de toutes tailles dans le cadre de la crise du Covid19, ainsi qu'un ensemble de dossiers très complets pour nourrir sa réflexion pour demain.



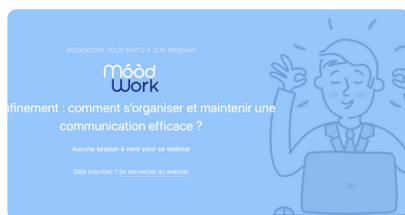
### GARDER DES LIENS

Garder le contact avec ses amis, sa famille, ses collègues, ses voisins. Plusieurs applications et sites proposent des possibilités d'échange en vidéo. Elles se différencient par le nombre de participants possible (10 sur **Hangout**). Pour ceux qui y sont sensibles, **Jitsimeet** est une appli indépendante des GAFAM. **Zoom**, comme les autres outils, peut aussi être utilisé pour des échanges informels virtuels (pauses café par exemple)



### ORGANISER SON QUOTIDIEN ET SOUTENIR SA FAMILLE

Occuper les enfants, faire les courses, aider ses proches, gérer l'administratif à distance. **Le Marché de Rungis livre chez vous** est un site pour commander en ligne des produits alimentaires (Paris et Région Parisienne). Un diplômé de l'IAE nous propose les services de **OKADRAN**, son entreprise de commande en ligne de produits alimentaires de producteurs locaux (toute la France). Le code promotionnel **IAE50** permet aux IAE de bénéficier de la gratuité des frais de port à partir de 50€ d'achat (au lieu de 90€).



Suivez-nous sur les réseaux sociaux



IAE Paris Sorbonne BS



**LE 3 AVRIL 2020**





**NEWSLETTER**  
SPECIAL CONFINEMENT



### MIEUX CONNAITRE L'IAE PARIS ALUMNI : LE SERVICE CARRIERE

Pour accompagner les diplômés de l'IAE de Paris, des **WEBINAIRES** thématiques sont régulièrement proposés (le prochain, "shine at your next job interview" est programmé le 7 avril, les inscriptions restent possibles). Des **POINTS CARRIERE** individuels sont organisés avec nos coachs professionnels. La plateforme **PRADITUS** permet de mener une démarche d'évaluation et de développement de ses soft skills. Toutes les informations disponibles sur



### GÉRER SON ACTIVITÉ ET FONCTIONNER EN ÉQUIPE

Re-penser l'organisation de son entreprise et développer son activité dans un nouveau contexte distant. Les plateformes collaboratives (slack ou microsoft teams, par exemple) permettent de communiquer, de travailler en partage sur des projets collectifs et de suivre l'avancement de chacun, de l'équipe.



### ETUDIER

Adapter sa méthode de travail, rester motivé, évaluer sa progression. **TRELLO** permet de planifier, d'organiser votre travail ou celui de votre groupe, de manière conviviale et facile. **Frenchy** est un correcteur d'orthographe et de grammaire simple et rapide même si parfois peu puriste (sur Android pour l'instant).



**LE 3 AVRIL 2020**



### ÊTRE SOLIDAIRE ET PARTAGER SES COMPÉTENCES

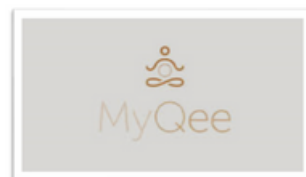
Rester attentif aux plus faibles et aider les acteurs impliqués dans la gestion de la crise. Pendant la crise, les **banques alimentaires** continuent leurs actions en faveur des plus démunis et recherchent des dons d'aliments, d'argent et de temps.

La **Fondation de France** mobilise son réseau de fondations abritées pour augmenter sa capacité d'action et mener des actions immédiates d'aide aux soignants, comme l'achat de matériel médical.



### SE FAIRE DU BIEN ET S'ENVOLER

Se détendre pour mieux supporter le confinement et oublier pour quelques instants l'actualité anxiogène. **My Qee** est une application/site de yoga à domicile très riche (offerte pendant les 14 premiers jours). **GOOVE.app** est une application/site de sport à domicile avec une personnalisation de votre programme en fonction de vos conditions de forme physique



### A NOTER !

Le site **covidsyntecnumerique**  présente des acteurs du numérique présents sur le territoire français qui apportent des solutions concrètes et opérationnelles pour mieux gérer la situation de crise entraînée par le Covid-19. Les solutions sont réparties en cinq publics : grand public et familles, entreprises et salariés, malades, professionnels de santé, usagers du numérique (sécurité).

