

Faire une pause pendant ses études

Faire un pas de côté
Enrichir son CV

7 mars 2024



Faire une pause pendant vos études ?



Anne GINIER GILLET et Murielle FRANVILLE

Conseillères en Orientation et Insertion Professionnelle
Et référentes Césure



[Espace Orientation et Insertion Pro - UGA](#)



Aurélie FENEYROU

Chargée de projet

www.ml-grenoble.org

Myriam ZAGHOUE

Responsable service emploi et développement des partenariats

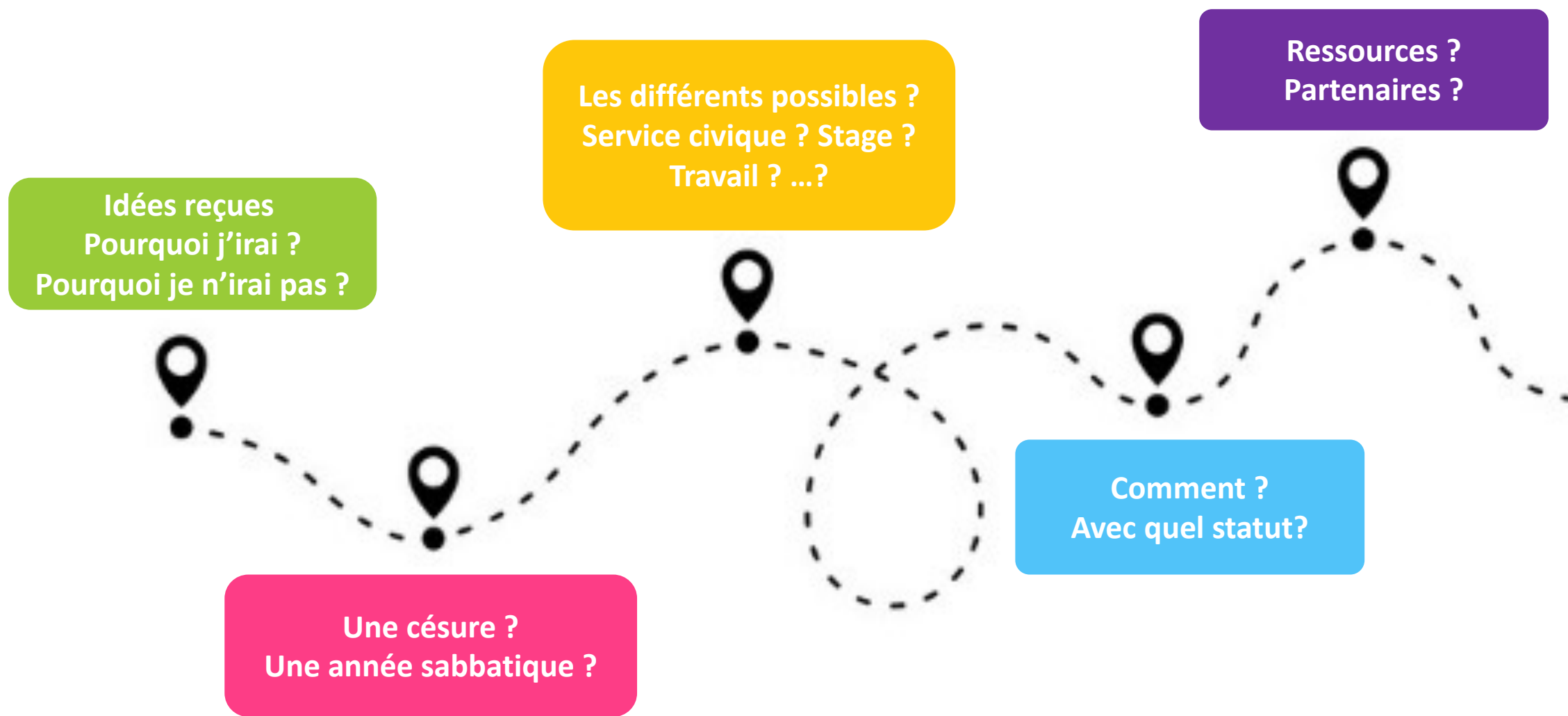
Témoignage
Césure



Marie MANGEL étudiante en L3 Sciences de l'éducation



Faire un pas de côté, c'est aussi se découvrir !



Des freins ?



Si je quitte la fac, je ne pourrai pas y retourner...

NON ! Ce n'est pas renoncer à ses études mais s'accorder un temps pour vivre ses expériences. Attention au-delà de 2 ans de pause vous basculez en statut formation continue.

J'aurai un trou dans mon CV !

Au contraire ! cette parenthèse est riche d'expériences, qui bien valorisées vous apporteront une plus value dans votre parcours de formation et professionnel

Pas sûr que je sois suffisamment autonome !

Des dispositifs et structures vous accompagnent et peuvent vous financer : service civique, corps européen de solidarité, Missions Locales....

Je ne pourrai pas convaincre ma famille.

Il sera nécessaire de travailler le contenu et la forme que prendra cette année de pause. Plus elle sera réfléchie, structurée plus vous les embarquerez !

Témoignage d'une étudiante en césure

Marie, 22 ans, étudiante en L3 Sciences de l'Education à l'UGA



Pourquoi faire une pause dans mes études ?

Besoin de...

APPRENDRE
AUTREMENT

(ME)
DÉCOUVRIR

EXPLORER
LE MONDE
PROFESSIONNEL

VIVRE DES EXPÉRIENCES

ENRICHIR MON
PARCOURS

RÉFLÉCHIR À MON
ORIENTATION
REBONDIR

DÉVELOPPER
DE
L'AUTONOMIE

Le point de vue d'un recruteur

« Avoir fait une période de césure est un atout »

« Tout dépend de ce que les candidats font de cette année-là. Mais dans tous les cas, il ne faut surtout pas essayer de la cacher »

« Ça démontre d'une curiosité, d'un certain courage même, d'oser partir vers l'inconnu, en particulier si c'est à l'étranger »

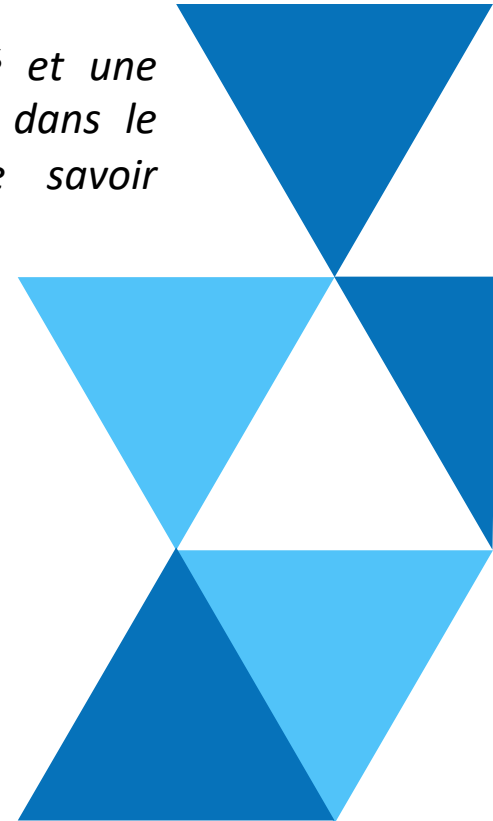
« Toute expérience peut donc être bonne à prendre, si elle est bien justifiée »

« Le recruteur va forcément poser des questions sur cette période, ce qu'elle a apporté au candidat »

Cette expérience apporte *« de la maturité et une certaine ouverture d'esprit. C'est important dans le monde de l'entreprise d'être ouvert, de savoir s'adapter »*.

« Aujourd'hui on a le droit de se tromper sur son orientation, c'est mieux accepté. C'est intéressant les profils qui se remettent en question et savent rebondir »

Interview de Yann AMAT, professionnel des ressources humaines, extrait du journal le « Sud-Ouest », 18/01/2022



Faire une pause dans ses études = expérience riche et valorisable !

Ce qu'un recruteur, un responsable de formation voit...

- Vous **êtes courageuse.x** d'oser aller vers l'inconnu
- Vous **êtes curieuse.x** et vous savez vous adapter
- Vous **avez développé des connaissances** du terrain
- Vous **avez acquis de la maturité** et une certaine **ouverture d'esprit**
- Vous **savez travailler en équipe**, dans différents contextes
- Vous **savez vous remettre en question** et **rebondir**
- Vous **avez développé une citoyenneté** active
- Vous **avez mis en pratique des connaissances** acquises dans votre formation
- Vous **aimez prendre des initiatives**, et vous savez **respecter des procédures** administratives
- Vous **savez évoluer dans un contexte international**, vous **pratiquez des langues étrangères**
-



« Lors d'un entretien, vous aurez forcément des questions sur cette période, ce qu'elle vous a apporté... »

Faire une pause : point de vocabulaire

Différent d'un programme d'échange universitaire



Césure à l'université

- › POSTULER et être ACCEPTÉ dans la formation N+1 > Votre place y est réservée
- › **Maintien statut étudiant** et les avantages associés
- › Possibilité d'un maintien de bourse sous conditions
- › Respect d'un calendrier pour la demande de césure

Conditions : - être admis en année N+1

- déposer une demande de césure

NB : possibilité d'un refus

« Sabbatique » hors université

- › **Perte du statut étudiant** mais éligible à d'autres statuts
- › N'empêche pas une reprise d'étude l'année suivante... A la condition de re-candidater via parcoursup, e-candidat, mon master...

Points de vigilance : - anticiper les calendriers de poursuite d'étude - perte d'accès à certaines ressources universitaires

↪ Dans tous les cas : ↪

- › **Une question : garder ou non le statut étudiant ?**
- › **C'est l'occasion de vivre une parenthèse riche et valorisante...**
- › **C'est vous qui pilotez !**

Les différents possibles, en France ou à l'étranger

Ce que vous pouvez faire pendant cette année > Hormis « rien » 😊

Faire un
stage

S'engager
volontaire

Se former
Formation disjointe
de sa formation
d'origine

Plus ou moins en autonomie

Entreprendre

Réaliser un
projet
personnel

Travailler

Les différents possibles, en France ou à l'étranger



Monter un projet collectif

Faire un tour du monde

Être bénévole

Voyager

Réaliser un projet
Sans
justificatif



Dans le cadre d'une césure « Université » vous devez tenir informé votre scolarité du déroulement de votre projet et montrer en quoi il contribuera à construire votre poursuite d'étude

Les différents possibles, en France ou à l'étranger

Apprendre ailleurs et autrement

Se former

Formation disjointe
de sa formation
d'origine

Développer de nouvelles connaissances
Compléter sa formation initiale
Ajouter des cordes à son arc

Cuisine

Secourisme

Ecoles,
universités...

Théâtre

Informatique

Langues étrangères



Les différents possibles, en France ou à l'étranger

S'engager
volontaire

- › Un [Service Civique](#)
- › Un volontariat au sein du [Corps européen de solidarité](#)
- › Un [volontariat de solidarité internationale \(VSI\)](#)
- › Un engagement bénévole [France Bénévolat](#)
- › Un [Woofing](#), volontariat dans une ferme écologique
- › Echanges de services avec [Helpx](#) ou [Workaway](#)



Pour vous accompagner :

- › [Association AAMI](#) : Corps Européen de Solidarité
- › [INFO-JEUNES 38](#) : Service Civique, bénévolat
- › [Missions locales](#) (pour les non-étudiants)
- › [EUROGUIDANCE](#) : site sur la mobilité en Europe

Témoignages

Témoignage de Marie

Expérience de Corps
Européen de Solidarité



Témoignage d'une étudiante en césure

Marie, 22 ans, étudiante en L3 Sciences de l'Education à l'UGA



La Tchéquie par rapport à la France



A l'échelle de l'Europe



Focus sur mon CES/SVE en Tchéquie

En 2021-2022

Témoignage d'une étudiante en césure

Marie, 22 ans, étudiante en L3 Sciences de l'Éducation à l'UGA

CES/SVE de 12 mois en République Tchèque dans une école maternelle Montessori



Témoignage d'une étudiante en césure

Marie, 22 ans, étudiante en L3 Sciences de l'Éducation à l'UGA

Découvertes



Rencontres

Essais

Lettonie



Voyages

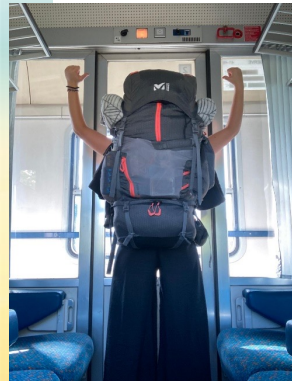


Turquie

Italie



Tchéquie



Réussites

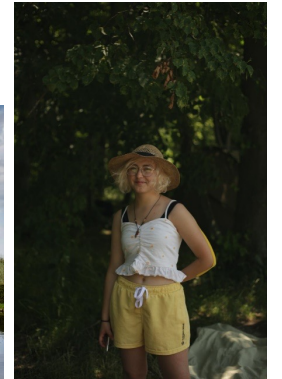


Personnelle

Professionnelle



Sur tous les plans



Plus-value

Doutes



Questionnements

CES/SVE de 12 mois en République Tchèque

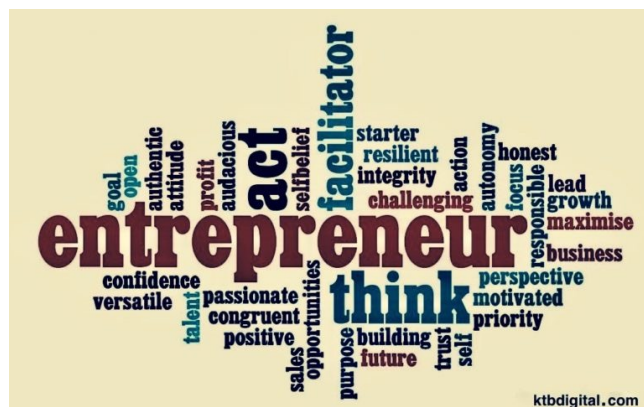
Les différents possibles, en France ou à l'étranger



Créer une association

Créer une entreprise

Initier un projet



Pour vous accompagner :

- › [Association CAP-BERRIAT](#)
- › [INFO-JEUNES 38](#)
- › [Pépité oZer](#) (pour les étudiants)

Les différents possibles, en France ou à l'étranger

Travailler

Développer son réseau

Gagner de l'argent

Comprendre le monde professionnel



Pour vous accompagner :



- > [Missions locales](#)
- > [INFO-JEUNES 38](#)
- > [France Travail](#)
- > [Réseau EURES](#)

Les différents possibles à l'étranger

Autres mobilités internationales

- › Un Volontariat en Entreprise, ou dans l'Administration, [VIE, VIA](#)
- › Un Permis Vacances Travail (Australie, Nouvelle Zélande, Canada, Japon, Argentine, Corée, Hong Kong, Chili...), [PVT](#)
- › Devenir [assistant\(e\) de langues](#) française, dans un établissement scolaire ou universitaire
- › Partir [Au pair](#)



Pour vous accompagner :

- › [INFO-JEUNES 38](#) : Service Civique, bénévolat
- › [EUROGUIDANCE](#) : site sur la mobilité en Europe et à l'international



Les différents possibles, en France ou à l'étranger

Faire un
stage

En étant étudiant (césure)



Les stages universitaires à l'UGA



Les mini-stage de découverte de la CCI



Hors statut étudiant (année sabbatique)

Exemples d'actions proposées



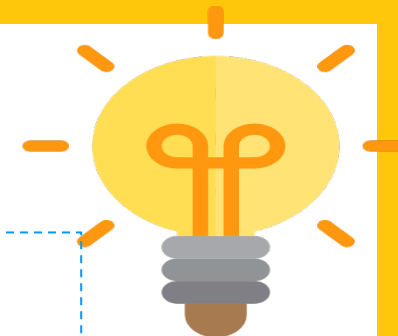
Stages en Europe ERASMUS OUAT



Stage en milieu professionnel PMSMP



Petits rappels réglementaires sur les stages



Convention de stage :

Un stage est régi par une convention de stage fournie par l'établissement de rattachement*.

Ce document doit être signé en 3 exemplaires notamment par **1 personne référente*** :

- › **Impérativement avant le début du stage**
- › **Point de vigilance > anticiper 6 semaines s'il s'agit de l'étranger**

Durée du stage :

La loi impose, pour une même structure sur une même année :

→ Une durée de 924 heures maximum (équivalent 6 mois temps plein)



[Voir sur LEO > Mon projet professionnel > Faire un stage > la réglementation des stages](#)

Un stage pendant la césure, le récap !



Le décret 2021-1154 du 3 septembre 2021 rend possible la césure sous forme de stage

Un stage césure : comment s'y prendre ?

- › Plus d'obligation de mentionner "intitulé complet du cursus ou de la formation du stagiaire » dans la convention
- › Une convention de stage tripartite reste obligatoire
- › Un enseignant référent

Un stage césure sans évaluation :

- › Pas d'obligation de restitution de la part du stagiaire
- › Stage seulement reconnu comme un stage facultatif et ne peut pas se substituer au stage obligatoire d'année diplômante



Un stage césure à l'étranger :

- › Les procédures de l'UGA concernant les départs à l'étranger sont également valables dans le contexte de césure, notamment concernant les aspects sécuritaires.



Stage CCI



Réaliser un mini-stage de découverte des métiers avec la Chambre de Commerce et d'Industrie

Objectif : Explorer un métier pour bien s'orienter, se faire connaître, développer son réseau...

<https://www.grenoble.cci.fr/mini-stage-de-decouverte-professionnelle-a-partir-de-la-classe-de-4eme-jusqu-au-statut-etudiant-46952.kjsp>

Conditions : être inscrit dans un établissement scolaire / universitaire

Durée : 1 à 5 jours

Contact : ministage@grenoble.cci.fr



Dans quelle structure ?

Dans tous les types d'entreprise (publique ou privée), les associations, les professions libérales, etc...



CCI GRENOBLE

Les différents possibles, en France ou à l'étranger

Faire un
stage

En étant étudiant (césure)



Les stages universitaires à l'UGA



Les mini-stage de découverte de la CCI



Hors statut étudiant (année sabbatique)

Exemples d'actions proposées



Stages en Europe ERASMUS OUAT



Stage en milieu professionnel PMSMP



Différents dispositifs portés par les Missions Locales

ERASMUS OUAT



Qu'est-ce que c'est ?

- › Un stage professionnel de 3 mois
- › Dans un domaine métier en lien avec votre projet professionnel si projet défini
- › Permet de développer des **compétences professionnelles** et **linguistiques**, de **favoriser l'insertion sociale** et professionnelle avec une expérience reconnue et valorisée, d'acquérir et **promouvoir les valeurs d'une citoyenneté européenne**
- › Les pays d'accueils : Angleterre, Irlande, Espagne, Italie, Malte, Portugal – évolutif au fil des ans
- › 4 départs par an : janvier / avril / juillet / octobre
(attention, nombre de places limitées)

Petit + :

- › Parcours encadré avant le départ, pendant (tutorat) et après
- › Frais pris en charge : billet A/R, logement

PMSMP

(Période de Mise en Situation en Milieu Professionnel)

Qu'est-ce que c'est ?

- › Temps d'immersion dans une structure d'accueil dans le but de **consolider son projet professionnel** en entreprise et de **créer des liens avec des employeurs**.
- › Possibilité de faire un stage jusqu'à 1 mois (renouvelable 1 fois dans une même structure)
- › **Possibilité de faire un stage dans un pays membre de l'Union Européenne**



La césure à l'UGA



La césure, c'est quoi ?

- > **En accord avec votre établissement**, une parenthèse d'un an ou d'un semestre dans votre cursus.
- > Pendant la césure, vous êtes **inscrit à l'université dans la formation que vous intégrerez à votre retour** → adossement sur l'année N+1.

Objectif ?

Pour acquérir d'autres compétences,
enrichir votre parcours, réaliser un projet...

Comment ?

En effectuant une demande de césure auprès de la **formation** de rattachement (N+1)

Pourquoi ?

Vivre d'autres expériences tout **en conservant son statut étudiant** et les avantages associés

- > **Votre place est gardée (en N+1) pour la rentrée suivante !** <



La césure pour qui ?

- Vous pouvez effectuer **une seule césure par cycle d'étude** (1 en cycle Licence, 1 en cycle Master et 1 en cycle Doctorat),
- Le dispositif de césure **n'est pas ouvert aux bénéficiaires de la formation continue** mais aux seuls étudiants en formation initiale,
- La césure est un **dispositif facultatif**.

Quand ?

De la première année post bac, entre la licence 1ère année et la licence 2ème année, entre la licence 2ème année et la licence 3ème année, et entre les deux semestres de la dernière année.

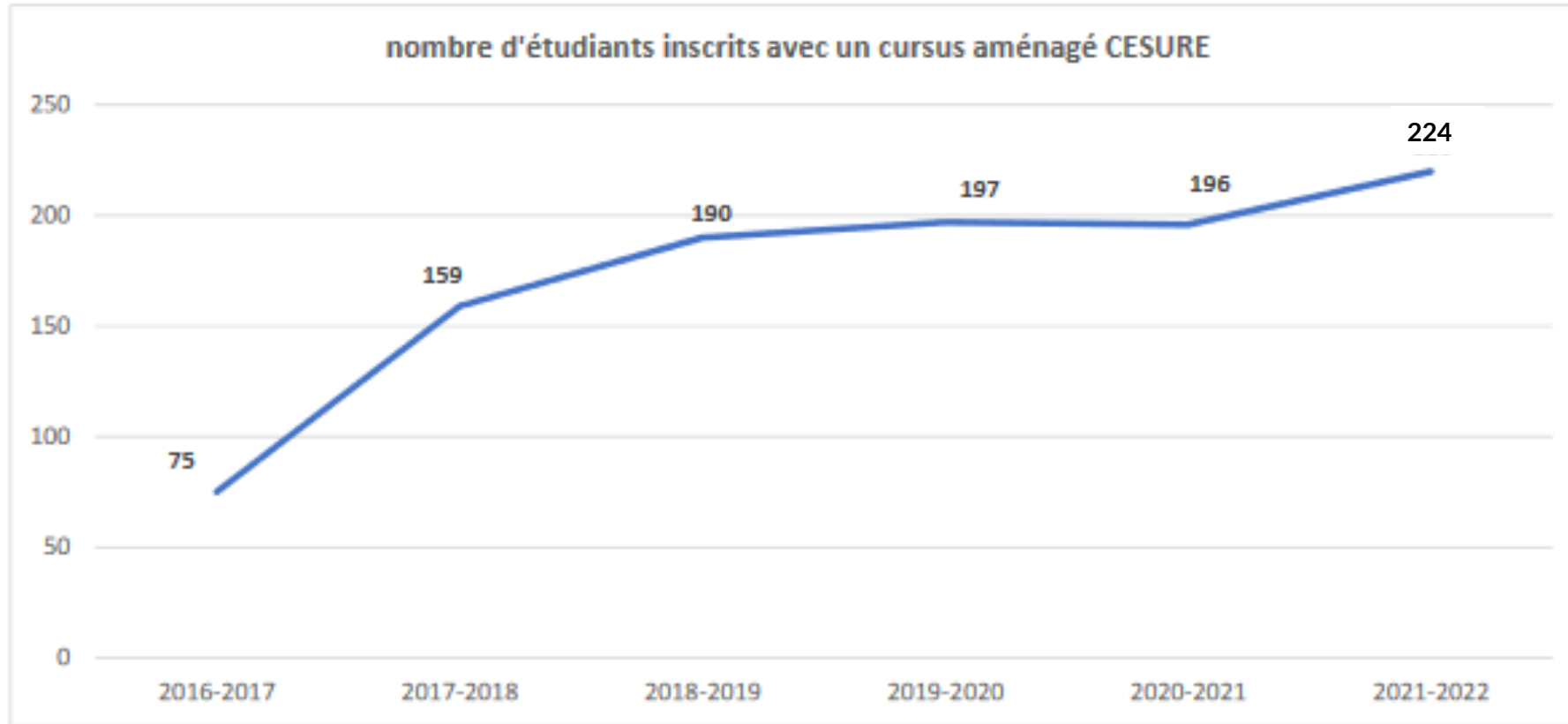
De même pour le cycle master.

*Attention pas de possibilité d'adossement de césure sur la première année de IEP et de PASS
(perte du bénéfice de la réussite au concours... votre place est perdue au retour)*



La césure : quelques données

Source : extraction Apogée UGA > nombre d'étudiants inscrits avec un cursus aménagé césure (sites Grenoble et Valence)



année 2021-22 :
224 étudiants en césure

Dont 211 à l'année et
Seulement 13 au semestre

Adossement année N+1:

- L1 > 37
- L2 > 19
- L3 > 16
- M1 > 37
- M2 > 74
- DUT/BUT > 7
- LPRO > 0
- Diplôme ingé > 11
- Doctorat > 3
- Méd/pharma > 21
- Dont PASS/PACES > 2

2020-2021	2021-2022	2022-2023	2023-2024
196	224	251	248

QUI contacter ?

Les équipes pédagogiques et administratives de votre formation N+1 sont au cœur du processus de validation de la demande

Pendant la césure les **modalités d'accompagnement pédagogique** sont laissées au choix de la formation de rattachement (N+1)

Pièces obligatoires ?

A joindre au formulaire de demande :

Lettre de motivation détaillant les objectifs du projet et les modalités de réalisation de la césure, relevés des notes (pour les étudiants extérieurs à l'UGA).

Tout document permettant de préciser le projet (le cas échéant).



La césure : motif de refus ?

L'objet même de la césure est **de faire un pas de côté** et d'explorer d'autres champs possibles... Un projet de césure **ne peut pas être refusé sur le prétexte qu'il est jugé éloigné de la formation.**

- Les demandes de césure doivent **être réalisées avant le début des enseignements** et en respectant le [calendrier](#) défini par la formation (N+1),
- L'important est la « qualité, cohérence du projet » : **anticipé, structuré, sécurisé...**
- Le projet **ne doit pas représenter un risque** pour votre sécurité.

→ **Un projet personnel, sans justificatif, est tout à fait recevable,**



Bourse sur critères sociaux – pendant la césure?



- › le droit à bourse peut être maintenu sur décision de l'équipe pédagogique, qui se prononce sur la dispense ou non de l'étudiant de son obligation à assiduité durant sa période de césure,
- › La décision de l'équipe pédagogique repose sur la qualité et la cohérence du projet de césure : **anticipé, structuré, sécurisé...**
- › Argumenter l'égalité des chances. Exemple : pas d'aide parentale pour financer une mobilité...



La césure :

→ un texte de loi national

MAIS

→ Une mise en œuvre spécifique à chaque établissement

ATTENTION

La mise en œuvre de la césure est spécifique à chaque université.

Renseignez-vous toujours auprès de l'université auprès de laquelle vous souhaitez adosser votre période de césure.



La césure à l'étranger, sous quelles conditions ?

- › Vigilances sur zones MEAE (pas de stage en zone orange ou rouge) : <https://www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs/conseils-par-pays-destination/>
- › [Formulaire en ligne sécurité UGA](#)
- › Une assurance accidents corporels et responsabilité civile est fortement recommandé pendant la césure.



Lorsque la suspension de scolarité accordée par l'établissement est réalisée en dehors du territoire français, **c'est la législation du pays d'accueil qui doit s'appliquer dans les relations entre l'organisme d'accueil et vous**, y compris s'il s'agit d'une période de formation disjointe de votre formation d'origine.

La césure à l'UGA : Les étapes indispensables

Afin d'obtenir le statut étudiant plusieurs démarches administratives doivent être réalisées

> **LIRE** : [texte de mise en œuvre de la césure à l'UGA](#) **OU** [lien Animafac](#) pour les autres établissements (voir MAJ)

> **CONSULTER** : [la liste des référents et le calendrier césure](#)

Si réponse positive :

- > **SIGNER** : [Convention de césure](#)
- > **S'INSCRIRE** (à taux réduit) administrativement à l'UGA

> **REALISER** sa césure 😊
Tenir informé la scolarité
> **INTEGRER** sa formation à l'issue de la période de césure.

Si réponse négative justifiée au regard des objectifs du projet de césure > **FAIRE** appel

DEPOSER à la scolarité de la formation N+1 :

- > le [formulaire de demande de césure](#)
- > votre lettre de motivation
- > document précisant le projet, le cas échéant

RECCUPERER un [accusé de réception](#) daté du jour de dépôt

Séjour à l'étranger, avant le départ

> REMPLIR obligatoirement le [formulaire en ligne sécurité UGA](#)



Les ressources : le site UGA

Retrouvez tous les documents nécessaires à une demande de césure en bas de cette page !



[Accueil](#) > [Formation](#) > [Enrichir son parcours](#) > [Césure](#)

Réaliser une année ou un semestre de césure

DOCUMENTS À TÉLÉCHARGER :

- › [Convention de césure](#)
- › [Avenant à la convention de césure](#)
- › [Flyer déplacement à l'étranger pour la césure](#)
- › [Modèle d'accusé de réception d'un dossier de césure](#)

Lien [formulaire en ligne sécurité](#)

[UGA](#) : à renseigner obligatoirement, En cas de séjour à l'étranger ou en territoire outre-mer

Si vous étudiez dans une autre filière (DUT, licence, master, études de Santé)

Vous devez remplir le [formulaire de demande de césure](#) le déposer auprès du service de scolarité de la formation que vous intégrerez à l'issue de la césure, en échange d'un accusé de réception daté du jour de dépôt.

[Consulter](#) [la liste des référents et le calendrier césure](#)

Attention : aucune demande de césure ne sera prise en compte si elle est présentée après le début des cours. Pour connaître les modalités de la césure à l'UGA, [Consultez le texte de mise en œuvre.](#)

La FAQ césure du Ministère



Ai-je automatiquement droit à la césure ?



Non, vous devez en faire la demande et c'est votre établissement qui va vous accorder ou non la césure, en fonction des critères qu'il aura fixés et publiés.

FAQ | La césure, comment ça marche ?

étudiant^{gouv.fr}

(...)



Puis-je faire plusieurs césures durant mon cursus universitaire ?



Oui, vous avez la possibilité de faire plusieurs césures durant votre cursus universitaire. Vous pouvez effectuer une césure par cycle d'étude avec l'accord de votre établissement (cycle Licence, cycle Master et cycle Doctorat).

Lors d'une césure, ai-je toujours droit à ma carte étudiante ?



Oui, car vous devez être inscrit-e au sein de votre établissement pendant la période de césure - justement afin de pouvoir bénéficier du statut étudiant et de la plupart des avantages liés à ce statut. Si vous effectuez votre césure sous la forme d'une formation dans un autre établissement d'enseignement supérieur, celui-ci vous délivrera une deuxième carte d'étudiant lors de votre inscription dans la formation.

Mini point d'étape : des questions, des remarques...



MISSION LOCALE DE GRENOBLE

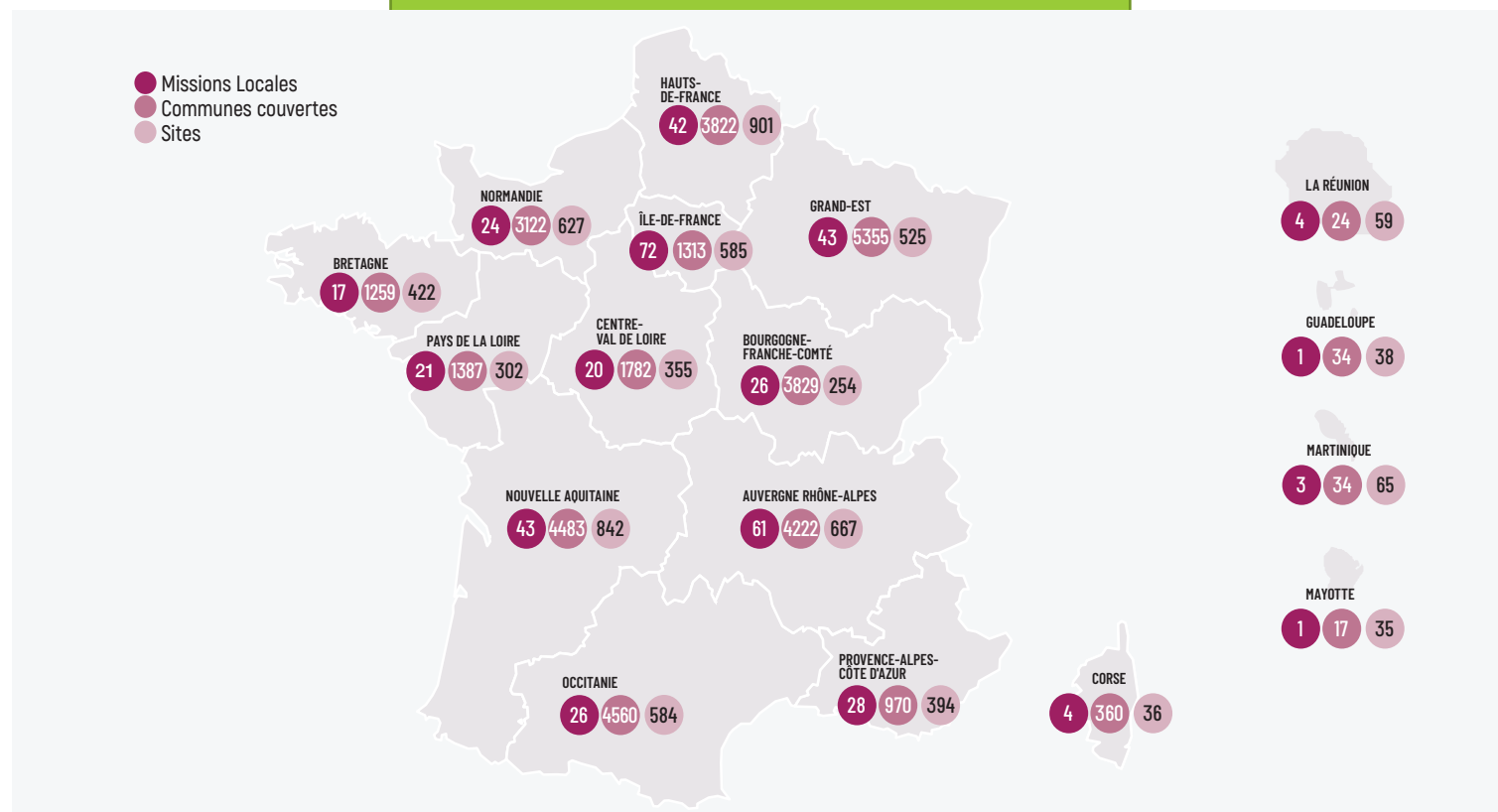


📍 16, boulevard Agutte Sembat 38000 Grenoble

☎ 04 76 86 58 58

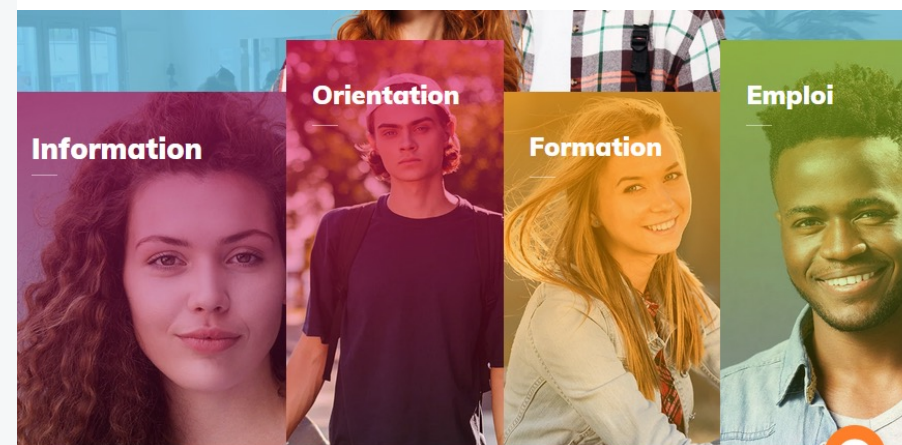
www.mission-locale.org

Le réseau des Missions Locales



Notre cœur de Métier:

- Repérer et mobiliser les jeunes ;
 - Accueillir et informer ;
 - orienter ;
- accompagner à l'élaboration et à la mise en œuvre du parcours ;
- appuyer le recrutement et l'intégration des jeune dans l'emploi



Les ressources UGA

En autonomie

Consultez nos guides :



- › Disponibles à l'Espace OIP
- › Téléchargeables sur [Prose](#)

En petits groupes

Participez à nos ateliers



Animés par des professionnels

- › CV
- › Lettre de motivation
- › L'entretien : se préparer // Une simulation pour s'entraîner ...

Infos et Inscription sur :



En individuel

Faites relire vos candidatures



Permanences sans rendez-vous :

ORIENTATION :

> **Lundi à jeudi** : de 9h à 12h // 13h à 17h

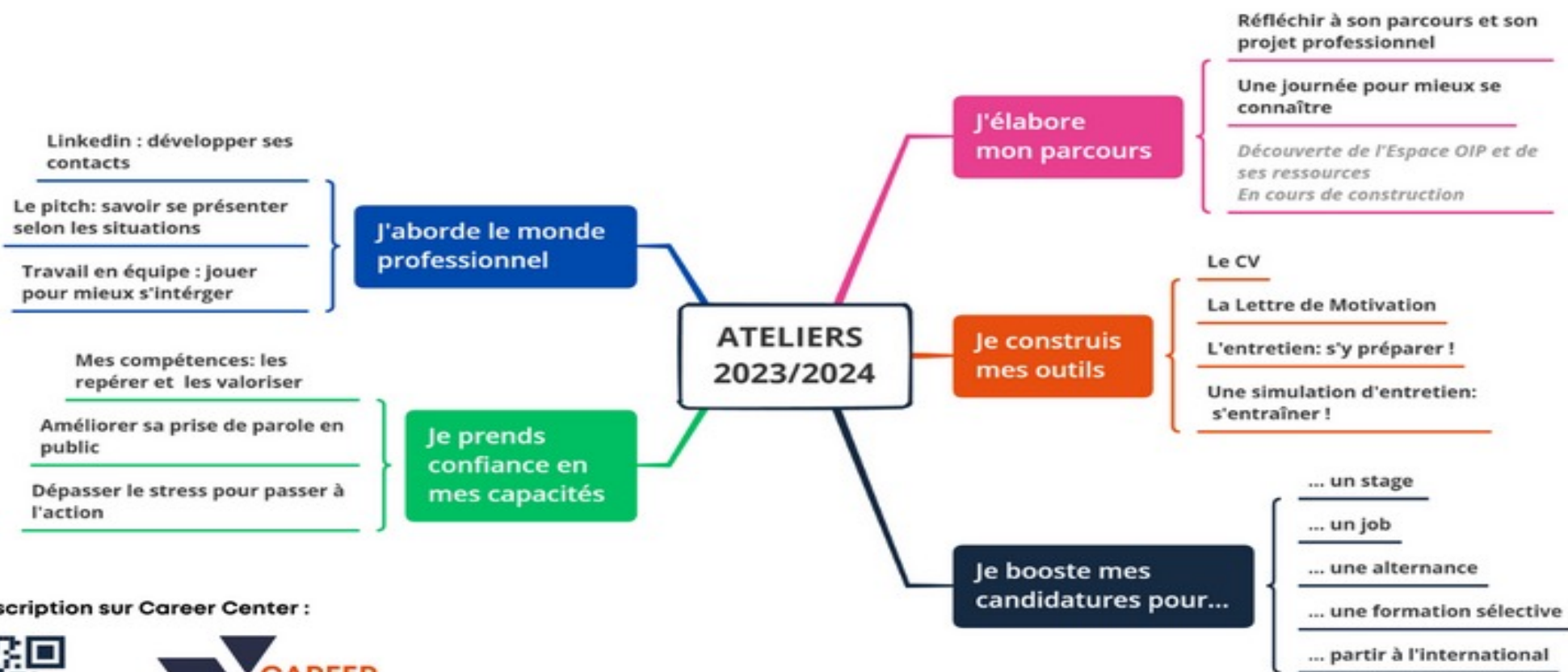
INSERTION PROFESSIONNELLE :

> **Lundi à jeudi** : de 13h à 17h



Bâtiment Pierre-Mendès-France (1^{er} étage)
640 rue des Universités
38400 Saint-Martin-d'Hères

PROGRAMME DES ATELIERS 2023-2024



Infos et inscription sur Career Center :



Lien du programme et inscription sur [PROSE](#)

Les ressources UGA > Dates à retenir

- S'INFORMER, DEVELOPPER SON RESEAU
- RENCONTRER DES PROFESSIONNELS

> Le 2 avril et après



RENCONTRE / DÉBAT

Les lives de l'Espace OIP #4 - Vous faites quoi cet été ?

le 2 avril 2024

À distance

Découvrez l'actualité de l'Orientation et de l'Insertion Professionnelle à l'UGA grâce à une toute nouvelle émission web innovante en live sur YouTube !



FORUM

La soirée des métiers de l'enseignement : une opportunité de découvrir et d'explorer une vocation

le 9 avril 2024

Saint-Martin-d'Hères - Domaine universitaire

< Le 9 avril une action unique !

Vous êtes dans un parcours de formation (histoire, mathématiques, physique-chimie, langues...) et vous désirez transmettre vos savoirs ? Venez rencontrer des professionnels de l'enseignement et de l'éducation !

Les ressources UGA sur la césure Où les trouver ?

La PAGE PROSE-césure : Faire une pause c'est possible pendant ses études...

Trois MINI-SUPPORTS (max 10 diapos) pour faire le point :

- sur les questions et idées reçues... Décider de son statut pendant cette année de pause !
- pour se repérer, saisir les possibles et envisager un plan d'action
- Afin de bien identifier la procédure et les documents nécessaires à une demande de césure

Des freins ?

Si je quitte la fac, je ne pourrai pas y retourner...

NON ! Ce n'est pas renoncer à ses études mais s'accorder un temps pour vivre ses expériences. Attention au-delà de 2 ans de pause vous basculez en statut formation continue.

J'aurai un trou dans mon CV !

Au contraire ! cette parenthèse est riche d'expériences, qui bien valorisées vous apporteront une plus value dans votre parcours de formation et professionnel

Pas sûr que je sois suffisamment autonome !

Des dispositifs et structures vous accompagnent et peuvent vous financer : services civiques, corps européens de solidarité, Missions Locales...

Je ne pourrai pas convaincre ma famille.

Il sera nécessaire de travailler le contenu et la forme que prendra cette année de pause. Plus elle sera réfléchie, structurée plus vous les embarquerez !

UGA
Université
Grenoble Alpes

La césure à l'UGA : Les étapes indispensables

Afin d'obtenir le statut étudiant plusieurs démarches administratives doivent être réalisées

> LIRE : texte de mise en œuvre de la césure à l'UGA OU lien Animafac pour les autres établissements

> CONSULTER : la liste des référents et le calendrier césure

SI réponse positive :

- > **SIGNER** : Convention de césure
- > **S'INSCRIRE** (à taux réduit) administrativement à l'UGA

> REALISER sa césure ☺
> INTEGRER sa formation à l'issue de la période de césure.

SI réponse négative motivée au regard des objectifs du projet de césure > **FAIRE appel**

DEPOSER à la scolarité de la formation N+1 :

- > le formulaire de demande de césure
- > votre lettre de motivation
- > document précisant le projet, le cas échéant

RECCUPERER un accusé de réception daté du jour de dépôt

Séjour à l'étranger, avant le départ
> REMPLIR obligatoirement le formulaire en ligne sécurité UGA

UGA
Université
Grenoble Alpes

UGA
Université
Grenoble Alpes

Des idées d'expériences à vivre pendant une césure ou une année sabbatique

« Faire une pause pendant ses études, c'est possible ? »

« La césure en 10 diapositives »

« Des idées d'expériences à vivre pendant la césure ou l'année sabbatique »

Ressources : rencontrer une conseillère

Nos permanences sans rendez-vous à l'Espace orientation et insertion professionnelle :

ORIENTATION :

> du lundi au jeudi : de 9h à 12h et 13h à 17h



■ **Réorientation ? Poursuites d'études ?** accompagnement individuel avec une conseillère spécialisée

INSERTION PROFESSIONNELLE :

> Du lundi au jeudi : de 13h à 17h



- **Relecture CV et lettre de motivation :** accompagnement individuel pour la mise en valeur de votre profil, formations, expériences et formations.
- **Entretien de recrutement :** conseils et ressources + simulations d'entretien



L'équipe vous accueille **sur place**
et sans RDV



*Bâtiment Pierre-Mendès-France
(1^{er} étage)
151/640 rue des Universités
38400 Saint-Martin-d'Hères*

Pour réussir sa PAUSE !

...Les ingrédients indispensables

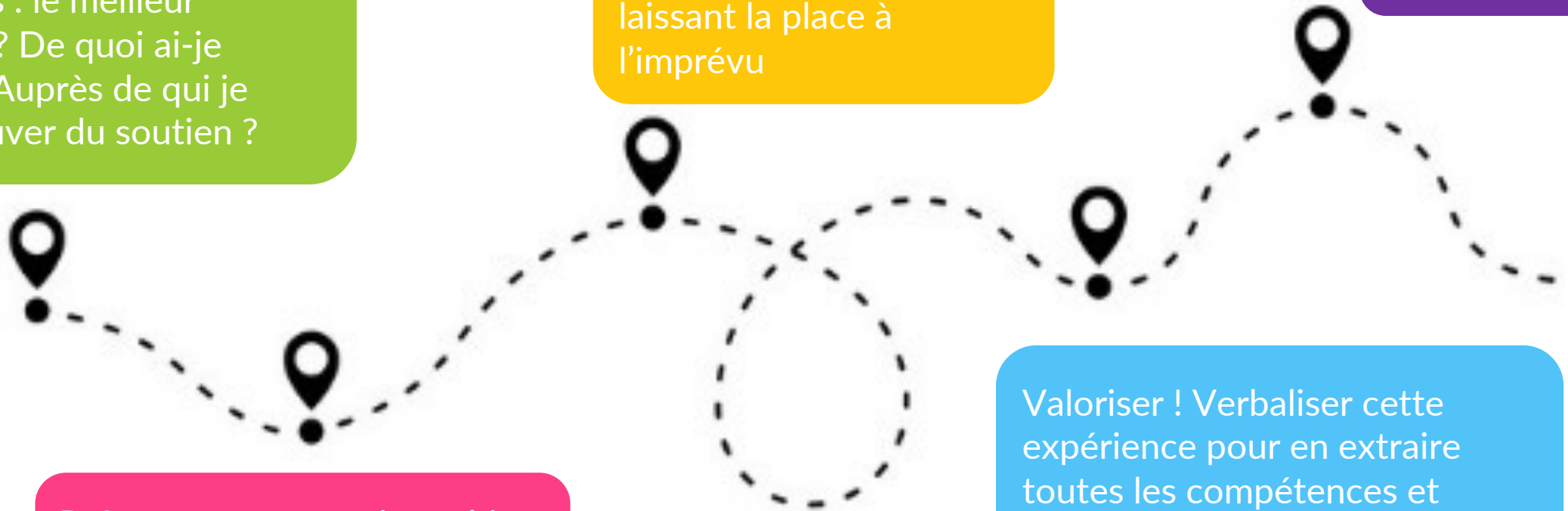
Se poser les bonnes questions : le meilleur moment ? De quoi ai-je besoin ? Auprès de qui je peux trouver du soutien ?

Planifier ! Se construire un plan d'action, tout en laissant la place à l'imprévu

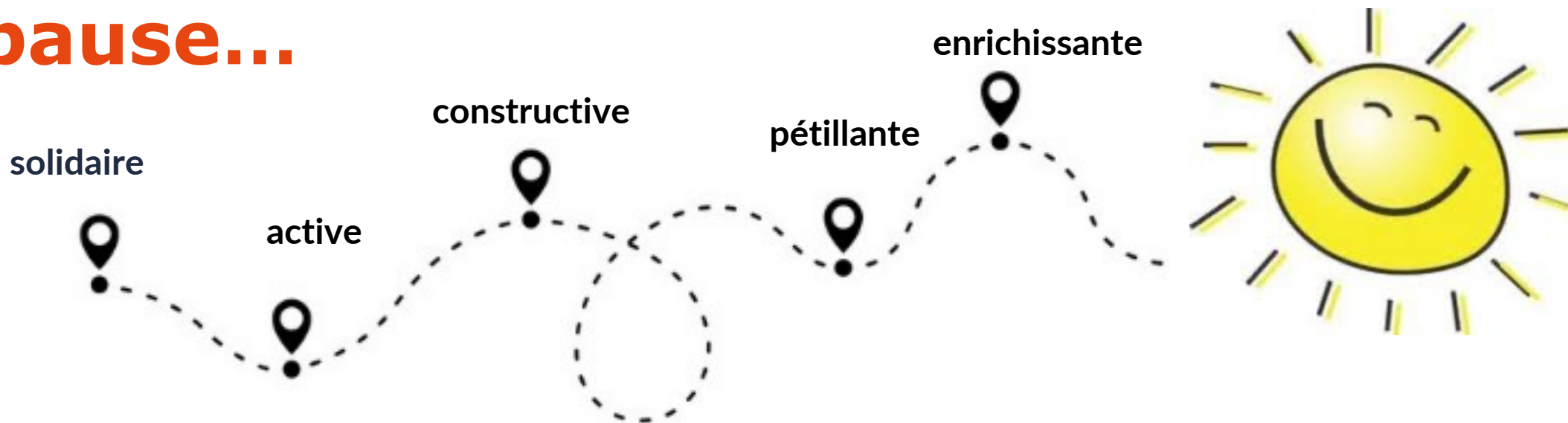
Et poursuivre les aventures....

Préparer et se renseigner bien en amont (notamment pour l'étranger)

Valoriser ! Verbaliser cette expérience pour en extraire toutes les compétences et ressources (être accompagné)



Nous vous souhaitons une pause...



Sortez du cadre

Allez de l'avant

Sollicitez les partenaires

Cherchez le contact

Venez nous voir

Soyez malin

Soyez à l'affût de toutes les informations

Laissez trainer vos oreilles

