

## Ouverture

Introduction et brise-glace

## Discussions en sous-groupes

Échanges entre pairs animés par les alumni et l'équipe de la CUSO

## Synthèse en plénière

Points clés et contributions des alumni

## Clôture

Prochaines étapes et réseautage informel

**Mercredi 13 mai 2026**

**11:00–12:30**

**En ligne**

**Langues : Anglais et français**

## Thèmes de discussion en sous-groupes

- Planification, gestion et concentration
- Maintenir la motivation et l'inspiration
- Gérer les échéances et le stress
- Après le doctorat