



Janvier 2019

Le futur nous attend



AGENCE WELL COM BACK

ÉDITO

2019 est déjà là, et c'est le moment pour Well'Com Back de vous présenter le premier Vox de cette année. C'est aussi l'occasion pour nous de vous présenter tous nos voeux de bonheur et de réussite pour cette nouvelle année. À ce propos, savez-vous que chaque pays a sa petite tradition pour bien démarrer l'année ? En France, on se souhaite la bonne année en s'embrassant sous le gui (non, je ne parle pas de notre cher Guy Keckhut). Aleksandra vous présente 6 traditions originales pour se souhaiter la nouvelle année à travers le monde (spoiler : vous allez être étonnés).

Adieu donc à 2018. C'est le moment de faire un petit bilan de cette année écoulée. Les Bleus ont ramené la coupe à la maison, les Bleues, elles, ont ramené une autre coupe à la maison (de Hand), Mai 68 a fêté ses 50 ans et une nouvelle forme de contestation sociale est née avec les Gilets Jaunes, le prince Harry s'est marié, le premier smartphone pliable est disponible à la vente, bref, nous avons vécu une année croustillante. Du côté des sorties musicales, 2018 a également été une année riche. Julien vous propose une petite retrospective des sorties rap de l'année. À écouter sur Spotify.

2019 sera une année décisive pour nos M2 qui vont découvrir le monde professionnel via un stage de 6 mois, de février à septembre, et qui, pour la plupart, diront adieu aux études supérieures à l'issue de ce stage. La plupart d'entre nous ont déjà trouvé leur stage, certains ont même signé les conventions, pour d'autres, les recherches sont toujours en cours. Ne paniquez pas, il vous reste encore un peu de temps pour trouver le stage de vos rêves, avec, peut-être, une opportunité d'emploi à la clé. Dans ce numéro, Kelly vous présente ses conseils pour bien préparer votre stage, avec tout ce que vous devez savoir pour être bien assuré et protégé en cas de besoin. De quoi partir serein pour cette nouvelle aventure.

Pour se détendre avant tout le stress du mois de février bien chargé en examens, le BDE a organisé le voyage de promo, dont nous connaissons désormais la destination, Pragues, magnifique ville de République Tchèque. Ce voyage sera l'occasion pour les deux promos de passer un dernier moment réunis, avant le passage de main du BDE. Si vous avez prévu d'autres voyages en cette année 2019, Kelly vous propose un petit guide des destinations à petit prix et originales en Europe. 4 pays vous seront présentés dans cet article.

Entre le stage, les partiels, le voyage de promo, les soirées de promo, et les fêtes, difficile de tenir ses résolutions 2019. Vous avez pris un abonnement dans une salle de sport, mais vous peinez à aller pousser de la fonte une fois par semaine ? Lida vous propose une solution originale pour vous forger un corps de rêve pour cet été.

Enfin, pour les plus superstitieux d'entre vous, Sara vous présente l'horoscope, les astres vous disent tout ce qu'il va vous arriver, ainsi, 2019 n'aura plus de secret pour vous !

Je vous souhaite une bonne lecture, une bonne année 2019, et n'oubliez jamais, allez les Bleus !

Corentin

VOX réalisé par l'agence Well'Com Back

Lida ARUTYUNYAN - Sara GRANDA - Kelly LEOTARDI - Julien MALLOUHI - Corentin PICAT - Aleksandra PISAROVA



STAGIAIRES, QUELS SONT VOS DROITS ?

Fin février, début mars 2019, il est temps pour vous, jeunes étudiants de mettre en pratique vos connaissances au profit d'une entreprise par le biais d'un stage de six mois ! Vous avez sûrement tous fait votre sélection et trouvé l'entreprise qui vous convenait ! Si ce n'est pas le cas, restez motivé, une proposition finira par tomber !

Bien s'intégrer, se sociabiliser, s'investir et faire preuve d'initiative, sont des conseils efficaces pour réussir votre stage dans les meilleures conditions mais, qu'en est-il de vos droits en tant que stagiaire ?

Avant d'intégrer une entreprise, il est essentiel de connaître vos droits juridiques pour réagir en cas de problème !

Attrapez votre crayon, il est temps de prendre des notes !

LE STATUT ÉTUDIANT

Le stagiaire est toujours considéré comme un élève et non comme un salarié lorsqu'il intègre une entreprise, ainsi les obligations de productivité ne sont pas les mêmes mais rien n'empêche l'étudiant de se surpasser et de montrer le meilleur de lui-même dans l'organisation. La convention doit intégrer la possibilité de congés et autoriser les absences au stagiaire. Dans le cadre d'un stage obligatoire qui donne lieu à une rémunération (période minimum de deux mois), l'étudiant cotise pour sa retraite.



LA PROTECTION SOCIALE



Le stagiaire reste rattaché à son régime assurance maladie et à sa propre complémentaire santé qui serviront à prévenir d'éventuels risques d'accident de travail et des maladies professionnelles (dépression, intoxication, cancer). Pensez à prendre une assurance responsabilité civile en cas d'incident à l'égard d'autrui.



LE CONTRAT

La convention de stage doit être dûment remplie par l'étudiant, le tuteur de stage, et l'université. Elle précise les missions du stagiaire, sa rémunération, la période du stage et les avantages offerts par l'organisme d'accueil (tickets restaurant, remboursement des coûts engagés : transports, logement). Les heures hebdomadaires ne peuvent pas excéder les 35/39 heures.

LA RÉMUNÉRATION

Tout travail mérite salaire, non ?

Depuis le 24 novembre 2009, le stagiaire est en droit de toucher une gratification dans le cadre de son stage (plus de deux mois). Le montant de la rémunération est de 577,50€, depuis janvier 2018. Dans le secteur public territorial et dans le milieu hospitalier, aucun texte ne prévoit de montant fixe concernant l'indemnité.



COMMENT SE DÉFENDRE EN CAS D'INCIDENT ?

Il est toujours inconfortable de se rendre chaque matin dans une entreprise qui ne vous motive pas, pire qui vous déprime. Des cas d'abus peuvent se manifester dans l'organisation de la part d'un supérieur ou d'un collègue, comme par exemple, un comportement humiliant, des tâches peu gratifiantes à réaliser, etc... L'étudiant doit donc être en mesure de riposter en invoquant ses droits juridiques, c'est pourquoi il est fondamental de les connaître.

Le stagiaire n'est pas un salarié, il est dans l'entreprise pour se former, et il ne doit pas uniquement réaliser des tâches productives. En cas d'abus d'autorité, l'étudiant peut déposer une requête auprès du conseil des Prud'hommes afin de réétudier son stage. Le processus administratif est souvent long mais il lui permettra d'avoir gain de cause.

En cas d'interruption de stage (missions indiquées dans la convention non respectées ou en cas de rupture décidée par l'organisme d'accueil), l'établissement d'enseignement peut le valider, ainsi une alternative ou un report de la fin du stage sera proposé à l'étudiant pour valider sa discipline.

Pour les stages à l'étranger, une notification sur les droits et les devoirs des stagiaires dans le pays d'accueil doit être associée à la convention. La gratification dépend de la législation mise en place dans le pays que l'étudiant choisit !

J'espère vous avoir informés avec mon article, vous êtes armés pour ne plus vous laisser faire, la parole est la meilleure des défenses, alors n'ayez pas peur de vous exprimer ! Vous avez les informations nécessaires en main pour ne pas finir comme les pauvres stagiaires d'Apple qui travaillaient de nuit comme de jour pour assembler des pièces de l'iPhone X dans l'usine de Zhengzhou, en Chine en octobre dernier.

En espérant que votre stage corresponde à vos attentes

Je vous souhaite bonne chance et bon courage pour ouvrir le premier chapitre de votre vie professionnelle,

Kelly



2018 EN MUSIQUE



Nouvelle année, nouvelles sorties en prévisions !
C'est donc l'occasion de faire une rétrospective de ce qui a remué la scène rap français en 2018.

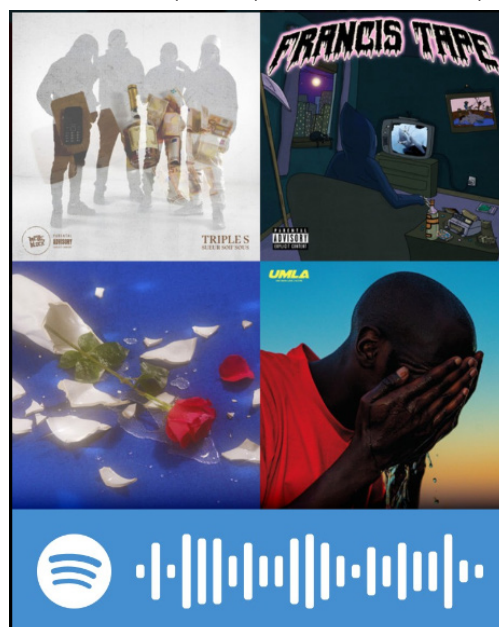
Quelle année les amis, le soleil a brillé, les oiseaux ont chanté, on a ramené la coupe à la maison, Aya est restée dans son comportement bah ouais, tandis que Booba et Kaaris se sont fait des papouilles viriles à Orly. Une année bien remplie en somme, contrairement à ton porte-monnaie après Noël, mais tout comme le calendrier rapologique de cette année qui, bien qu'il ne fut pas aussi dense que celui de l'année dernière, a su nous pondre pas mal de projets intéressants, nous tenant en haleine chaque vendredi (jour conventionnel des sorties musicales en rap français).

Parmi toutes les sorties, j'ai essayé de créer un condensé de ce qui a été fait de plus marquant, ou bien des artistes plus confidentiels qui mériteraient selon moi plus d'attention. En choisissant un titre par projets sortis cette année, j'ai essayé d'obtenir un large éventail d'artistes pour avoir plus de chances de te faire découvrir des trucs cools.

Le rap est un genre très hybride, qui puise des inspirations dans tous les styles de musique, et qui en ressort comme un style qui traduit beaucoup de moods différents.

Certains artistes pourront te donner l'impression d'avoir vu Scorsese en 2 minutes 30, tandis que d'autres te feront cogiter sur la complexité de leurs rimes, sur leurs propos, ou bien ambianceront tes soirées. D'autres pourront même te faire repenser à ton ex et te donneront l'envie de te blottir dans une couverture, une bonne tasse de chocolat chaud réconfortante dans les mains, assaisonnée d'une grosse dose de vodka...

Que tu sois fan d'Orelsan ou Booba, tu devrais pouvoir trouver dans cette playlist de quoi alimenter la tienne, ou alors juste redécouvrir les titres les plus marquants de l'année !



À écouter ici <https://sptfy.com/M5R>

Julien



ENVOLEZ-VOUS !

Ça y est, la nouvelle année a enfin sonné, les médias nous invitent à nous questionner sur nos choix futurs et vous avez sûrement déjà fait une rétrospective complète sur votre vie et les aventures que vous avez vécues en 2018. Il est donc temps de se pencher sur vos nouveaux projets et vos nouvelles idées.

Janvier rime souvent avec neige, froid, nuage et pluie, c'est pourquoi je vous propose de voyager avec moi à travers cet article le temps de vous dresser la liste complète des destinations les plus agréables pour bien démarrer cette rentrée !

Afin de respecter la bourse de chacun, j'ai sélectionné pour vous les meilleurs sites à visiter en 2019 à prix low-cost !

La Grèce (Le Péloponnèse)



Aviez-vous déjà jeté un œil à la Grèce continentale ? Plongez à travers la richesse culturelle du pays grâce à la singularité de chaque paysage. Partez à la découverte de villages typiques, de canyons et de mer

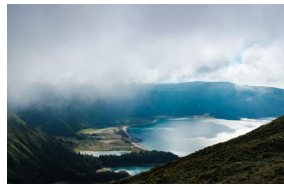
turquoise.

Sans oublier la gastronomie grecque qui est riche et variée et qui satisfait tous les publics. N'hésitez pas, selon les périodes, la Grèce continentale est accessible à tous les budgets ! Je vous conseille de vous organiser un petit road trip pour faciliter les déplacements !

Le Portugal

Connu pour sa capitale, Lisbonne, le pays est devenu une destination très prisée ces dernières années en raison de ses beaux panoramas et de sa diversité d'offres culturelles.

Aujourd'hui, je vous propose de vous diriger vers un archipel portugais, les Açores, pour découvrir des paysages spectaculaires, des campagnes immenses d'hortensias bleues et des villages uniques. Sa capitale, Ponta Delgada, située sur l'île Sao Miguel vous offrira des expériences visuelles à couper le souffle.



En effet, vous découvrirez des panoramas exceptionnels dans des lieux particuliers tels que Nossa Senhora da Paz, une église cachée dans la montagne, le lac de Furnas où vous pourrez vous détendre dans les sources chaudes de Furnas, et enfin, la cascade de Ribera dos Caldeiros. Au Printemps, il est

également possible d'apercevoir des baleines.

Si vous avez un esprit aventurier et que vous aimez la nature, cette destination est faite pour vous.

La Slovénie

Mêlez-vous aux collines et aux montagnes séparées par d'immenses rivières et de grands lacs émeraude. Les Alpes Juliennes et sa rivière Soca, ainsi que le lac Bled, la grotte Postojna et ses stalagmites vont ravir vos yeux d'aventurier. Cependant, si vous êtes plutôt citadin, vous pouvez vous diriger vers la capitale, Ljubljana, qui est une ville dynamique, dotée d'une richesse culturelle et architecturale.

Improvisez une balade près du Parc Tivoli et arrêtez-vous pour siroter un verre autour de la rivière Ljubljana qui est bordée par un grand nombre de cafés.

Les propositions en termes de logements et d'activités ne manquent pas, alors foncez !



La Croatie



Je ne pouvais pas parler de la Slovénie sans aborder la Croatie !

Si vous le pouvez l'idéal serait de visiter les deux pays en une seule fois. Partez à la découverte de panoramas magnifiques, de belles plages et d'une belle végétation.

Le parc naturel Krka est le poumon vert de la Croatie, qui offre une vue spectaculaire sur un paysage grandiose. Visitez les lacs de Plitvice, et marchez à travers les collines croates (falaises de Šuplja Stina, Velebit) afin de profiter pleinement des richesses de la Croatie.

Enfin, perdez-vous dans l'une des plus belles villes culturelles d'Europe, Dubrovnik, où vous pourrez contempler une vue imprenable sur la citadelle au coucher du soleil.

J'espère que ma sélection de destinations 2019 à petits prix vous aura plu ! Vous n'avez plus d'excuses, éteignez votre programme Netflix, sortez de votre canapé et poussez votre plaid polaire, il est temps de vivre de nouvelles expériences, tout en faisant attention à votre porte-monnaie !

À bientôt.

Kelly



6 TRADITIONS DU NOUVEL AN DANS LE MONDE

L'année 2019 est là et voici l'occasion de vous adresser tous nos vœux de bonheur ! En espérant que vous avez passé de bonnes fêtes, nous avons décidé de vous présenter un petit tour d'horizon des traditions les plus insolites de la Saint-Sylvestre !



1

GRÈCE : LE FIRST FOOTER

En Grèce 'Le first footer' est une tradition qui veut que la première personne à toquer à votre porte vous apportera de la chance. En plus, il faut que cette personne rentre le pied droit en premier. Il ne faut pas qu'elle ait de mono sourcil ou qu'elle ait de strabisme. Une fois à l'intérieur la personne doit éclater au sol une grenade (le fruit évidemment). Et tout ça pour importer abondance et joie. Enfin « le first footer » est censé venir chez vous avec des cadeaux, du vin et des fruits.

2

FINLANDE : THE MAN OF TIN

Les finlandais, pour prédire l'avenir de l'année à venir, utilisent un morceau d'aluminium fondu. Alors, le processus est relativement simple – on fait fondre l'aluminium et puis on jette l'aluminium fondu dans de l'eau froide. De cette façon, il prend une forme et cette forme en effet a une signification bien précise pour leur avenir. Par exemple, un cœur c'est un mariage, un animal en général c'est de l'abondance.



3

BULGARIE : LE BANITZA SURPRISE

En Bulgarie, le premier jour de l'année, il est de coutume de préparer un banitzia, un plat traditionnel qui ressemble à une tarte au fromage. Les Bulgares cachent dedans divers porte-bonheur. Cela peut être des pièces de monnaie ou de petits objets symboliques tels que des morceaux d'osier rouge avec un bourgeon, symbolisant la santé ou la longévité.

4

MEXIQUE : LA VALISE VIDE

Si vous vous baladez vers minuit dehors avec une valise à la main, vous avez toutes vos chances de provoquer le destin et de voyager toute l'année suivante. Le côté pratique de la coutume, c'est qu'en effet il ne faut pas remplir la valise. Vous la prenez vide et tout simplement vous vous baladez avec.



5

ÉQUATEUR : BRÛLER DES FIGURINES EN PAPIER

En Équateur, la tradition est de faire brûler une figurine en papier mâché sur le coup de minuit. Cette marionnette est censée représenter quelque chose de l'année qui se termine et qu'on voudrait laisser derrière soi, ou une personne que l'on n'apprécie pas et qu'on voudrait ne plus voir.

6

DANEMARK : LA VAISSELLE CASSÉE

Au Danemark il est coutume de détruire. Cette tradition vise à détruire des assiettes contre la porte de vos voisins. En effet, celui qui a le plus d'assiettes cassées devant sa porte, aura le plus de chance.



Aleksandra



LES BONNES RESOLUTIONS POUR LA NOUVELLE ANNEE

Commencer une nouvelle vie avec la nouvelle année ! - Y'a-t-il quelqu'un qui ne s'est jamais donné cette promesse ? Le Nouvel An est une étape commode dans le compte à rebours de la « nouvelle vie ». Par conséquent, les objectifs, les plans ou les résolutions du Nouvel An (engagements volontaires) sont plus souvent pris le 1^{er} janvier. Cependant, combien de fois avons-nous réussi à réaliser des changements fondamentaux dans quelque chose et à réellement commencer une « nouvelle vie » ? Adhérer à la « nouvelle vie » dans le futur, est-ce si difficile ?

Après avoir pris la décision de commencer une nouvelle vie avec une nouvelle année, nous commençons sa mise en œuvre avec enthousiasme. Cependant, l'engouement pour une nouvelle vie dans la nouvelle année s'estompe progressivement et, au bout de quelques semaines, il disparaît complètement.

Comment tenir les promesses ?

Pensez à l'avance à ce que vous aimeriez changer au cours de la nouvelle année, choisissez le plus nécessaire et le plus important. Ensuite, sélectionnez seulement un ou deux objectifs pour vous concentrer pleinement sur leur réalisation.

J'ai un petit conseil pour vous !



Ne nous le cachons pas, nous voulons tous perdre un peu de poids pour l'été et le meilleur moment c'est de commencer juste après les fêtes de fin d'année.

Le 17 décembre une salle nouvelle génération a ouvert ses portes à Nancy, à deux pas de Kinopolis, cette nouvelle salle c'est « Iron Body Fit »

Cet endroit est fait pour ceux qui n'aiment pas aller dans les salles de sport classiques, qui n'aiment pas être entourés de beaucoup de monde et pour ceux qui veulent avoir un suivi personnalisé. 25 minutes, 1 fois par semaine remplacent 4h de sport, et grâce au gilet d'électrostimulation globale 8 zones musculaires travaillent en simultané !

Petit bonus la séance d'essai est offerte ! Plus d'excuse pour ne pas réaliser votre bonne résolution et être en bonne forme pour l'été 2019.

En attendant, je vous souhaite à tous, une très bonne année 2019 !

IRON BODYFIT
So simple, so happy

Lida



L'HOROSCOPE 2019

Découvrez quelle météo amoureuse les astres réservent à votre Ciel cette année 2019. Nuages, horizon bleu et ensoleillé, nuit étoilée ou coup de foudre...Votre signe vous dit tout !

Bélier

Le printemps vous donnera envie de voyager léger, l'été d'aimer en beauté et l'automne de tout envoyer balader. Cet hiver, profitez d'un repos bien mérité.



Taureau

L'amour, la passion et le romantisme seront au cœur de votre constellation cette année. Vénus, durant trois saisons, vous entoure de son aura si particulière.

Gémeaux

Uranus et Mercure vous donneront envie d'indépendance, d'espace et d'évasion. Dans votre course folle, ils vous apporteront chance et protection.



Cancer

Les Astres prendront votre vie amoureuse en main cette année. Lâchez prise, prenez le temps de méditer et, cet été, laissez le destin vous combler.

Lion

Plein feu sur votre carrière ! Cette année, votre assurance sans faille sera votre meilleure arme. Les Astres vous le prouveront au printemps.



Vierge

Votre printemps sera léger comme une plume, votre été chaud comme la braise et votre automne, un brin stressant. Attendez l'hiver pour faire le bilan.

Balance

Vénus survolera votre Ciel cette année, laissant dans son sillage un parfum de magie. La belle saison vous apportera un amour fort et sincère.



Scorpion

Carrière, vie sentimentale ou épanouissement personnel, cette année, préparez-vous à vous surpasser, à bousculer les codes et à mettre le monde à vos pieds !

Sagittaire

Neptune vous donnera envie d'explorer votre âme, Vénus de tomber amoureuse et Mercure de déplacer des montagnes. Vaste programme cette année.



Capricorne

Les Astres vous donneront l'occasion d'embellir votre karma en ouvrant votre cœur. Cette année, vous attirerez ainsi chance, bienveillance et amour véritable.

Verseau

Entre amour et amitié, vous hésitez cet été. Pour trouver la bonne direction, les Astres vous inciteront à laisser parler votre cœur sans retenue.



Poissons

Cette année, d'intenses réflexions vous accablent durant deux saisons. Mais l'automne enflammera votre cœur d'une infinie passion.