

Comment s'occuper intelligemment en période de confinement

Avec le retour du confinement, Maddyness fait le point sur les solutions disponibles pour continuer à vivre (presque) normalement et à se former, même enfermé.

Republication d'un article du 19 mars 2020.

Se mettre (enfin) aux Moocs

Avouez-le : en temps normal, pris dans la rapidité de votre vie professionnelle et personnelle, vous n'avez pas le temps de faire grand chose qui sort de l'ordinaire. Pourtant, ça fait bien 8 ans que vous rêvez d'apprendre à parler russe, de vous former au code, ou d'affiner vos compétences en management. Le confinement ne sonnerait-il ainsi pas comme une occasion de prendre le temps de découvrir ces plateformes de MOOCS dont tout le monde parle depuis des années ? Au programme : développer sa pensée critique, apprendre le chinois, s'informer sur la physique quantique, ou encore renforcer ses compétences orthographiques, les plateformes ne manquent pas pour trouver ce qui convient à vos envies et vos besoins. Comme au lycée, mais en mieux.

Pour citer quelques plateformes : [Fun MOOC](#), régulièrement alimenté par plusieurs universités françaises et internationales, [FutureLearn](#), qui propose trois formations par sujet de cours, une gratuite et deux payantes, ou encore [OpenClassrooms](#), qui développe des cours en ligne sous forme de vidéo et de textes.

(Re)lire les indispensables de tout bon entrepreneur

Depuis combien de temps n'avez-vous pas ouvert un livre, et, pour les bons élèves, lu jusqu'à la dernière page ? Pourtant, tout le monde le sait : l'inspiration amène la motivation. Lire des biographies d'entrepreneurs à succès, ou tout simplement des livres de conseils, peuvent vous aider à y voir plus clair dans votre propre business, et y donner un vrai coup de fouet !

Parmi les indispensables : Ces idées qui collent de Chip et Dan Heath, Priceminister, toutes les entreprises ont été petites un jour de Pierre Kosciusko-Morizet, la semaine de 4 heures de Timothy Ferriss ou encore Backpack, le guide de l'entrepreneuriat.

Entraîner son cerveau avec des apps

Si la lecture ou les vidéos d'apprentissage ne sont franchement pas votre truc, pourquoi ne pas allier jeux et réflexion ? Fermez vos ordinateurs, sortez vos portables, et surtout, faites de la place pour y accueillir quelques applications dédiées. Jeux de logique, de mémoire, de réflexes, de concentration et de rapidité... celles-ci, qui annoncent la plupart du temps vous aider à « muscler votre cerveau », ne vous rendront pas plus intelligent, mais elles auront au moins le mérite de vous occuper et de changer un peu du traditionnel sudoku.

Parmi celles-ci : Peak, qui propose 30 jeux pour permettre à ses utilisateurs de développer leurs capacités linguistiques, leur mémoire, leur acuité mentale et leur concentration, ou Mémorable, une application lancée par LeMonde pour cultiver sa mémoire et ses connaissances.

Ne pas se relâcher sur le sport

On vous voit, ceux qui profitent du confinement pour justifier le fait qu'ils ne vont pas pouvoir faire de sport pour les 6 prochains mois. Heureusement pour vous (et pour les autres, soit ceux qui ne jurent que par le sport), plusieurs coachs sportifs et yogis — les Happy Sessions par Maddyness — ont décidé d'enregistrer des séances en vidéo pour permettre à tous de continuer à s'entraîner, gratuitement. Et si vous préférez les applications dédiées avec schémas et timer, vous n'avez que l'embaras du choix, et, encore mieux, la plupart sont gratuites. Aucune raison, donc, de ne pas vous y mettre.

On peut ici vous citer FitEvAn, une application de microfitness qui permet d'avoir une activité physique sans contrainte de matériel, de temps ni de lieu

et [FizzUp](#), qui propose un coach sportif en ligne. Pour ceux qui auraient décidé de sortir courir quand même, [RunMotion](#) vous propose de coacher vos séances de footing, pour vous aider à atteindre vos objectifs.

Bingwatcher

Ça pourrait paraître contradictoire avec l'objectif de cet article, mais non. Parce que dans la vie, il n'y a pas que Les Marseillais à Cancun ni La Casa de Papel. Il y a aussi des films qui peuvent changer votre regard sur l'entrepreneuriat, et vous aider à gagner en connaissances. De quoi faire travailler ses méninges, un plaid sur les genoux, et une main dans le sac de popcorn.

Pour vous aider à y voir plus clair : [14 films et séries pour travailler sans en avoir l'air](#)

Article écrit par IRIS MAIGNAN