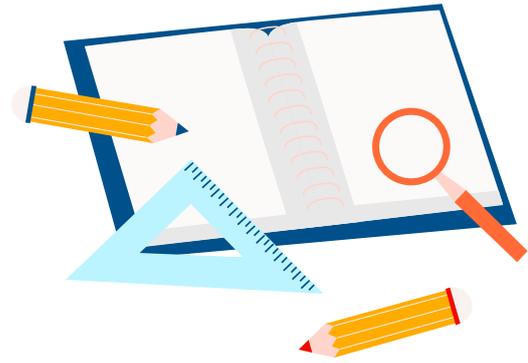


HEYME



# Prise en main du module

**Bienvenue dans le module Wellness Center dédié à la préparation aux examens.** Soutenir les étudiants pendant les périodes d'examens est essentiel pour favoriser leur bien-être et leur réussite académique. Ces périodes sont souvent synonymes de stress intense, de pression et même d'anxiété, affectant à la fois leur santé mentale et physique. Un accompagnement adapté durant cette période peut aider à réduire le stress, prévenir l'épuisement et améliorer les performances académiques.

**Dans ce module**, vous trouverez quatre fiches consacrées à la gestion du stress et à l'organisation des examens. Notre objectif est de vous aider à soutenir les étudiants en vous fournissant les informations et ressources nécessaires.

**La première fiche met en avant les symptômes** du stress et propose des solutions pour les gérer.

**La deuxième fiche donne des conseils** pour adopter un mode de vie sain et mieux gérer le stress.

**La troisième fiche est dédiée à la préparation aux examens.** Enfin, la quatrième fiche aborde l'organisation et présente des outils pour s'organiser efficacement.

**Ce que je peux opérer en prévention à partir du wellness center :**

- **Télécharger** des fiches
- **Imprimer** des fiches
- **Partager des fiches à mon réseau**, mes collègues de différents services, sur les réseaux de mon établissement, aux étudiants d'associations et au BDE
- **Initier des actions de prévention à destination** de mes étudiants, seul ou accompagné par HEYME
- **Solliciter un coaching prévention pour moi**, mon équipe ou des associations d'étudiants organisateurs

## Le plan du module

**Fiche 1 :** Qu'est-ce que le stress ?

**Fiche 2 :** Un mode de vie plus sain pour moins de stress

**Fiche 3 :** Se préparer aux examens

**Fiche 4 :** S'organiser pendant les périodes d'examens

## La boîte à outils

- Infographie : Symptômes du stress - **Fiche 1**

- To-do list anti-stress - **Fiche 2**

- Test pour déterminer son type de mémoire - **Fiche 3**

- Outils pour s'organiser - **Fiche 4**