

+HEYME

Prise en main du module



Bienvenue dans le module du Wellness Center dédié au rythme de vie des étudiants. Ce module a été conçu pour accompagner les étudiants dans la mise en place d'une routine saine, essentielle pour le bien-être et la réussite académique. En tant qu'étudiant, il est souvent difficile de trouver un équilibre entre les études, les activités personnelles et le repos.

C'est pourquoi nous avons créé ces fiches qui abordent quatre aspects fondamentaux du quotidien : l'alimentation, le sommeil, l'activité physique et la gestion du stress.

Le but est de pouvoir aborder ces quatre piliers tout au long de la journée.

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 : Morning routine

- **Objectifs** : adopter des habitudes saines pour bien commencer la journée.

Fiche 2 : Lunch break

- **Objectifs** : apprendre à manger de façon équilibrée.

Fiche 3 : Tea time

- **Objectifs** : mettre en place la pratique d'une activité physique et des techniques pour gérer son stress.

Fiche 4 : Sweet night

- **Objectifs** : Établir une routine propice à un meilleur sommeil.

La boîte à outils

- Ma morning routine - **Fiche 1**
- La check list du sommeil - **Fiche 4**
- Le jeu des 7 erreurs - **Fiche 4**