

RÉFÉRENTIEL WELLNESS CENTER HEYME

MODULE BREAKING NOT BAD

PÉRIODE PRÉCONISÉE

De la Toussaint à l'été

PITCH

Les périodes de césures festives revêtent des formes très variées tout au long de l'année: de la simple décompression après une période d'examens, jusqu'au séjour « spring break » organisé à l'étranger, ou encore les escapades « binge-drinking » ou « férias ». Ces étapes, permettant à l'étudiant de lâcher-prise, posent cependant des problématiques de prises de risques multiples en lien avec les limites, la gestion de soirée, la sécurité et la responsabilité, autant individuelles que collectives. HEYME vous accompagne avec un coaching dédié aux BDE et organisateurs de soirées.

THÉMATIQUES

Sécurité routière

- Cadre légal
- Gestion alcoolémie
- Produits alcool et psychoactifs
- Équipements sécurité
- Alternatives à la conduite

Produits psychoactifs

- Alcool/ alcoolémie
- Hydratation
- Tabac
- Autres drogues
- Poly consommation

Sommeil

- Fatigue
- Décalage horaire

Alimentation

- Organiser un apéro équilibré
- J'équilibre mon alimentation en milieu festif

Audition

- Réglementation
- Gestion sonore
- Protection

Santé sexuelle

- Oubli de contraceptif à l'étranger
- Changer de contraception
- IST / VIH / dépistage
- Contraception d'urgence
- Consentement

Violences

- Agressions physiques
- Agressions sexuelles
- Agressions verbales
- Discriminations
- Harcèlement

Organisateur Care attitude

- Inclusion
- Conseils pratiques festives
- Secourisme

Préparation physique

- Mes limites
- Préparation
- Équipements et sécurité

Solaire

- Moyens de protection
- Hydratation

Vaccination

- Calendrier vaccinal
- Bon plan vaccinal
- Voyages

Hygiène mobilité

- Hygiène festive
- Hygiène voyage
- Écologie / économies
- Tatouages, piercings et autres