

RÉFÉRENTIEL WELLNESS CENTER HEYME

MODULE EXAM' READY

PÉRIODE PRÉCONISÉE

Décembre puis avril/mai

PITCH

Les partiels, examens, oraux ou concours sont des périodes charnières, souvent lourdes en stress, anxiété et charge émotionnelle en lien avec de forts enjeux personnels. HEYME vous aide et contribue à en réduire les impacts contre-productifs par un accompagnement aux étudiants avec l'appli « Calendrier de l'Avent Exam ».

THÉMATIQUES

Sommeil

- Mémoire
- Contexte favorable à la mémoire
- Fatigabilité

Alimentation

- Équilibre alimentaire et petit déjeuner
- Grignotage
- Hydratation

Chimie de l'exam

- Produits psychoactifs
- Prescription de médicaments et somnifères
- Détournement de la pharmacie
- Caféine, théine et boissons énergisantes
- Compléments boosters

Stress

- Confiance en soi
- Rythme/endurance et organisation
- Relaxation

Écrans

- Réseaux
- Déconnexion
- Fatigue

Activités physiques

- Forme/entretien