

FORMAT INTERVENTION CLÉ EN MAIN DU WELLNESS CENTER



FORMAT DU WELLNESS PRESENTIEL EXAM'READY À DESTINATION DU PUBLIC

OBJECTIFS :

Prévenir le stress et renforcer la confiance en soi en période d'examens partiels et de fin de cursus.
(stress, sommeil, relaxation, messages positifs...).

Idéalement, le format d'animation repose sur des ateliers de prévention portés par nos animateurs Prévention HEYME qui recourent à 3 Ateliers principaux simultanés épaulés par 2 animations complémentaires :

Info-Intox :

Acquérir des informations et une vision commune sur le sommeil et le stress

Rhythm of the night :

Comprendre quel type de dormeur on est, les phases du sommeil et mieux dormir

Memory :

Acquérir des connaissances permettant de mieux utiliser sa mémoire en amont des examens et concours

1 conseil par jour avant Exam :

16 messages personnalisés aidant à se préparer aux examens et concours

Petit + Messages positifs avant exam

Positiver en période d'examens avec des petits messages et citations à donner aux étudiants

ETABLISSEMENT D'ENSEIGNEMENT SUPERIEUR, RESTAURATION ETUDIANTE ET RESIDENCE ETUDIANTE, COMMENT ANIMER VOUS-MÊME POUR LES ETUDIANTS A PARTIR DU WELLNESS CENTER ?

Info-Intox : Acquérir des informations et une vision commune sur le sommeil et le stress

- Télécharger les cartes de l'Info-Intox sous format Powerpoint prêt à imprimer en recto-verso.
- Télécharger le guide d'animation et suivre les instructions d'animation en fonction de vos possibilités.
- Rédiger un bilan à l'aide de la fiche dédiée à télécharger.

1 conseil par jour avant Exam : 16 messages personnalisés aidant à se préparer aux examens et concours :

- Télécharger les 16 messages.
- Les diffuser en se conformant au calendrier de J-16 à J zéro.
 - Ecrans de votre établissement ; 1 message par jour.
 - Réseau interne à votre établissement ; 1 message par jour
 - Entrée, hall, accueil de votre établissement, y compris résidence et restauration/cafet ; imprimer 1 message par jour en fonction de la date connue des examens/concours.
- Rédiger un bilan à l'aide de la fiche dédiée à télécharger.

Petit + Messages positifs avant exam : Positiver en période d'examens avec des petits messages et citations à donner aux étudiants :

- Télécharger les messages positifs et citations.
- Les imprimer sur des étiquettes (programmées au format 3,5cm X 7cm <https://www.avery.fr/produit/etiquette-multi-usages-3422-100>,
- Donner à chaque étudiant 1 étiquette pendant les temps de pause, de repas, de Cafet, d'entrée (établissement) ou de sortie (résidences) de vos étudiants, surtout les jours d'examens et notamment le matin, pour renforcer la confiance en soi !
- Rédiger un bilan à l'aide de la fiche dédiée à télécharger.

Une question, un doute, besoin de conseil ?

N'hésitez-pas à nous contacter via la plateforme Wellness Center by HEYME et les interfaces « Être contacté » ou « Commande » du module !

