

# ATELIERS REUSSITE



**1er semestre 2024 -2025**

[www.univ-reims.fr/ateliers-reussite](http://www.univ-reims.fr/ateliers-reussite)

- **Ateliers de sophrologie** Distanciel – Lundis ou mardis de 18h à 19h

Gérer son stress, développer sa concentration, améliorer la qualité de son sommeil...

## SEPTEMBRE

- **Devenir étudiant, ça s'apprend !** Distanciel – 9 & 30 sept 24 – 17h à 19h

Comprendre votre nouveau "métier d'étudiant" pour acquérir rapidement les codes de l'université.

- **Lire et assimiler rapidement** Distanciel – 16 sept 24 – 17h à 19h

Acquérir des techniques pour comprendre et retenir un maximum d'informations en un minimum de temps.

- **Savoir prendre des notes** Distanciel – 24 sept 24 – 17h à 19h

Apprendre à sélectionner l'information, organiser et présenter vos notes pour une meilleure mémorisation lors des révisions.

## OCTOBRE

- **Gérer son temps de travail** Distanciel – 3 oct 24 – 17h à 19h

Organiser votre temps, trouver le juste équilibre entre temps de travail et temps personnel, planifier au mieux son travail.

- **Prendre la parole en public** Présentiel – 14 oct 24 – 17h à 19h

Apprendre des techniques simples pour vous préparer à l'expression orale : respiration et posture, gestuelle et regard, expressivité et langage.

## NOVEMBRE

- **Booster sa mémoire** Distanciel – 4 nov 24 – 17h à 19h

Envie de retenir plus facilement vos cours ? Rejoignez notre atelier et découvrez des techniques simples et efficaces pour booster vos capacités de mémorisation !

- **Réviser efficacement** Distanciel – 12 nov 24 – 17h à 19h

Outillez-vous pour réviser efficacement, en planifiant astucieusement vos révisions et en développant vos stratégies d'apprentissage.

- **Prendre confiance en soi** Présentiel – 18 nov 24 – 17h à 19h

Utiliser des techniques de communication théâtrales pour vous affirmer et avoir confiance en vous.

- **Lire et assimiler rapidement** Distanciel – 25 nov 24 – 17h à 19h

Acquérir des techniques pour comprendre et retenir un maximum d'informations en un minimum de temps.

- **Ateliers sommeil** Présentiel – nov et déc 24 – 13h à 15h

Découvrir le fonctionnement du sommeil et utiliser différentes techniques propices au sommeil à travers une sieste guidée.

# ATELIERS REUSSITE



**2e semestre 2024 - 2025**

[www.univ-reims.fr/ateliers-reussite](http://www.univ-reims.fr/ateliers-reussite)

- **Ateliers de sophrologie**      **Distanciel - Lundis ou mardis de 18h à 19h**

Gérer son stress, développer sa concentration, améliorer la qualité de son sommeil...

## JANVIER

- **Sporte-toi bien !**      **Présentiel et Distanciel - 20 janvier 25 - 17h à 19h**

Venez faire du sport pour être en bonne santé. Cet atelier hybride et innovant alterne entre des connaissances anatomiques et médicales, et des exercices sportifs.

- **Discutons sexualité et plaisir**      **Distanciel - 28 janvier 25 - 17h à 19h**

Le consentement, ça s'entend ! Votre vie à coté des études, et si on en parlait ? Venez échanger de manière ludique sur des sujets cruciaux.

## FÉVRIER

- **Prendre la parole en public**      **Présentiel - 03 fév 25 - 17h à 19h**

Apprendre des techniques simples pour vous préparer à l'expression orale : respiration et posture, gestuelle et regard, expressivité et langage.

- **L'IA : pour quelles utilisations ?**      **Présentiel - 10 fév 25 - 17h à 19h**

Mieux comprendre le fonctionnement de l'IA générative pour déjouer ses pièges et identifier ses limites.

- **Booster sa mémoire**      **Distanciel - 24 fév 25 - 17h à 19h**

Envie de retenir plus facilement vos cours ? Rejoignez notre atelier et découvrez des techniques simples et efficaces pour booster vos capacités de mémorisation !

## MARS

- **Recette équilibre / plaisir**      **Distanciel - 03 mars 25 - 17h à 19h**

Apprenez à mêler plaisir et harmonie dans votre assiette ... Un coup de pouce pour vous organiser coté alimentation et l'adapter avec le rythme de vos études !

- **Réviser efficacement**      **Distanciel - 11 mars 25 - 17h à 19h**

S'outiller pour réviser efficacement, en planifiant astucieusement ses révisions et en développant ses stratégies d'apprentissage.

- **Prendre confiance en soi**      **Présentiel - 17 mars 25 - 17h à 19h**

Utiliser des techniques de communication théâtrales pour vous affirmer et avoir confiance en vous.

- **Renforcer sa motivation**      **Distanciel - 24 mars 25 - 17h à 19h**

Savoir identifier vos valeurs, vos besoins pour augmenter votre pouvoir d'agir. Gardez le cap !