ET SI MIEUX DORMIR DEVENAIT VOTRE MEILLEUR ATOUT POUR RÉUSSIR VOS ÉTUDES ?

Le 11 mai de 14h30 à 16h sur les campus de Vélizy et de Rambouillet, Webinaire : le sommeil, clé de votre potentiel.

Vous vous reconnaissez ? Manque d’énergie, difficultés de concentration, coups de fatigue en plein cours… Ces signaux sont souvent le reflet d’un sommeil de mauvaise qualité ou insuffisant.

Pour vous aider à reprendre le contrôle de vos nuits (et de vos journées), un webinaire dédié au sommeil vous est proposé. Accessible en ligne, il vous permettra de comprendre les mécanismes du sommeil et d’adopter de bonnes habitudes, avec des conseils concrets et faciles à appliquer.

PLUS D'INFOS SUR SUR LE SITE DE L'UVSQ