



DES ATELIERS POUR MIEUX S' ORGANISER ET RÉUSSIR SES ÉTUDES

Toute l'année des ateliers en petits groupes vous sont proposés pour vous aider à mieux organiser votre travail, améliorer votre concentration, développer votre mémoire et entretenir votre motivation.

De novembre 2026 à avril 2027

[Campus de Versailles](#)

[Campus de Saint-Quentin-en-Yvelines](#)

[Campus de Rambouillet](#)

[Campus de Mantes / Vélizy - en visio](#)

Ces ateliers animés par une psychologue du SSE sont l'occasion de découvrir des méthodes et des outils concrets pour mieux vivre ses études et gagner en confiance. En groupe restreint, vous pourrez également partager vos questions, vos expériences et vos bonnes pratiques.

5 ateliers pour répondre à vos besoins

Au programme :

- » **Des difficultés à retenir les cours ?** Découvrez des astuces pour stimuler votre mémorisation.
- » **Des difficultés d'attention ?** Mieux comprendre le fonctionnement de l'attention pour mieux réussir.
- » **Vite distrait·e ?** Testez des astuces pour rester concentré·e.
- » **Pas facile d'être toujours motivé·e ?** Apprenez à garder ou retrouver votre motivation.
- » **Révisions ?** Découvrez comment planifier votre travail pour mieux vous préparer.

Vous pouvez participer à **un seul atelier ou à plusieurs**, selon vos besoins et vos disponibilités. Chaque séance permet notamment de mieux comprendre le fonctionnement du cerveau et de tester différentes méthodes de travail.

Des rendez-vous sur plusieurs campus

Les ateliers sont proposés sur différents campus de l'UVSQ :

Campus de Versailles

de **13h à 13h45**, à la bibliothèque universitaire.

- » lundi 9 novembre,
- » lundi 14 décembre,
- » lundi 18 janvier,
- » lundi 22 février
- » lundi 5 avril.

Campus de Saint-Quentin-en-Yvelines

de **13h à 13h45**, à la bibliothèque universitaire.

- » mardi 10 novembre,
- » mardi 15 décembre,
- » mardi 19 janvier,
- » mardi 23 février
- » mardi 6 avril.

Campus de Mantes / Vélizy
en visioconférence, de 13h à 13h30.

- » vendredi 13 novembre,
- » vendredi 18 décembre,
- » vendredi 22 janvier,
- » vendredi 26 février
- » vendredi 9 avril.

Campus de Rambouillet
de 12h45 à 13h30, à la bibliothèque universitaire.

- » Jeudi 12 novembre,
- » Jeudi 17 décembre,
- » Jeudi 21 janvier,
- » Jeudi 25 février
- » Jeudi 8 avril.

**N'attendez pas les examens pour adopter de bonnes méthodes de travail :
choisissez l'atelier qui correspond à vos besoins et venez tester de nouvelles
stratégies pour vos études !**

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

Les ateliers sont organisés en **petits groupes de 8 étudiant-es maximum.**

Pour obtenir des renseignements ou vous inscrire, contactez le **Service de santé étudiante (SSE)** à l'adresse : **sse@uvsq.fr**.