# WEBINAIRE : LE SOMMEIL, CLÉ DE VOTRE POTENTIEL

**Et si mieux dormir devenait votre meilleur atout pour réussir vos études ?**

Lundi 11 mai 2026
14h30 - 16h

En ligne

## Le sommeil, clé de votre potentiel

Entre les cours, les révisions, les écrans et parfois un emploi du temps chargé, le sommeil des étudiants est souvent mis à rude épreuve. Pourtant, bien dormir n’est pas un luxe : c’est une condition essentielle pour rester concentré, efficace et en forme au quotidien.

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.

Animé par des experts du Réseau Morphée, ce temps d’échange vous donnera des clés pour améliorer votre sommeil et booster votre potentiel, aussi bien dans vos études que dans votre vie quotidienne.

## INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

S'inscrire

Avec le Réseau Morphée

**Info**
sse@uvsq.fr