

VIRTUAL WORKSHOP SERIES

Build Resilience & Support Your Well-Being. The Success Centre is excited to continue the new series of virtual wellness workshops, hosted in collaboration with **The Centre for Innovation in Campus Mental Health (CICMH)**.

These 90-minute sessions are designed specifically for students and staff to explore topics like stress, anxiety, burnout, and better sleep habits — all aimed at building resilience and supporting mental health. This session is on **Rest & Sleep**, we hope you can join us, please follow links to either Students or Staff below!

All sessions are **held virtually and facilitated by experienced professionals from CICMH**. Whether you are a student balancing studies or a staff member supporting others, these workshops offer practical tools to manage daily stress, avoid burnout, and improve sleep.

No cost to attend — all are welcome! Let's take time together to recharge and strengthen our well-being!

Rest & Sleep

Presented by The Centre for Innovation in Campus Mental Health (CICMH)

STUDENTS	
<i>English</i>  Monday, March 2 6 – 7:30 p.m.	<i>French</i>  Wednesday, March 4 6 – 7:30 p.m.

STAFF	
<i>English</i>  Wednesday, March 18 8:30 – 10 a.m.	<i>French</i>  Wednesday, March 18 8:30 – 10 a.m.

SÉRIE D'ATELIERS VIRTUELS

Renforcez votre résilience et soutenez votre bien-être.

Le Centre de succès est heureux de poursuivre sa nouvelle série d'ateliers virtuels sur le bien-être, offerts en collaboration avec **le Centre d'innovation en santé mentale sur les campus (CISMC)**.

Ces séances de 90 minutes sont spécialement conçues pour les étudiant.e.s et le personnel afin d'explorer des thèmes tels que le stress, l'anxiété, l'épuisement professionnel et l'amélioration des habitudes de sommeil — le tout dans le but de renforcer la résilience et de soutenir la santé mentale. Cette séance porte sur le **repos et sommeil**. Nous espérons que vous pourrez vous joindre à nous; veuillez suivre les liens ci-dessous pour les étudiant.e.s ou le personnel.

Toutes les séances se déroulent en mode **virtuel et sont animées par des professionnels expérimentés de CISMC**. Que vous soyez étudiant.e à concilier vos études ou membre du personnel soutenant les autres, ces ateliers offrent des outils pratiques pour gérer le stress quotidien, prévenir l'épuisement et améliorer le sommeil.

Aucun frais d'inscription — tout le monde est bienvenu! Prenons un moment ensemble pour nous ressourcer et renforcer notre bien-être!

Repos et sommeil

Présenté par le Centre d'innovation en santé mentale sur les campus (CISMC)

ÉTUDIANT·E·S	
<i>Anglais</i>  2 mars 2026 18 h – 19 h 30	<i>Français</i>  4 mars 2026 18 h – 19 h 30

PERSONNEL	
<i>Anglais</i>  18 mars 2026 8 h 30 – 10 h	<i>Français</i>  18 mars 2026 8 h 30 – 10 h