



**Less stress...
Laisse le stress...
Moins de stress...**

**Atelier "Techniques de base"
(Salle 031)**

Cet atelier vous permettra de reconnaître les différentes manifestations du stress et d'apprendre à le repérer.

Vous découvrirez des techniques pour mieux y faire face axées sur la respiration, l'attention sur l'instant présent, la centration sur le corps et des mouvements de détente musculaire.

Tous les outils utilisés seront transmis aux participants après chaque séance

Du 6 novembre au 4 décembre

1 heure par semaine

(Jour et heure à convenir selon l'horaire des participants)

Inscriptions et informations jusqu'au 20 octobre auprès de:

Lysiane Rambosson, éducatrice (bureau 026)

Nathalie Waelti-Baume, psychologue (bureau 027)

Chères et Chers Elèves,

Vous êtes parfois confrontés à des difficultés liées à la gestion du stress.

Pour certains-e-s d'entre vous, ce stress n'est que passager, vous arrivez à le dépasser et à donner le meilleur de vous-même.

Pour d'autres, le stress paralyse, vous perdez tous vos moyens et les résultats obtenus ne sont pas le reflet de vos réelles compétences.

Pour vous, l'école a mis sur pied des ateliers pour vous aider à surmonter ces difficultés et pour vous accompagner dans la mise en pratique de techniques pour retrouver vos pleines capacités.

Ces ateliers vous permettront d'aborder les différentes manifestations du stress, son repérage et des techniques de base pour mieux y faire face axées sur la respiration, l'attention sur l'instant présent, la centration sur le corps et des mouvements de détente musculaire. Ils pourraient être complétés par d'autres ateliers spécifiques.

Si vous êtes intéressé-e-s, si vous souhaitez vous libérer du stress, vous êtes invités à prendre contact avec Nathalie Waelti-Baume et Lysiane Rambosson (Bureaux 026 et 027).

Vos RG, vos doyens, les membres du Réseau sont également disponibles pour répondre à vos questions.

En espérant que ces ateliers vous donneront des outils pour réussir votre année scolaire, je reste à votre disposition pour tout complément d'information.

Avec mes cordiales salutations,

Isabelle Godot