

NOM DE L'ATELIER : Gestion du stress

Il n'y a pas de baguette magique pour effacer le stress, mais on peut entraîner ses capacités à y faire face !

✚ Animatrice : Dani Barut, infirmière SSEJ

✚ Filière ciblée : toutes

✚ Profil ciblé : élèves recherchant des outils pour mieux gérer leurs stress, motivé.e.s de mettre en place des améliorations dans leur vie personnelle et scolaire

✚ Présentation/concept/but :

Une série de 6 ateliers pour mieux comprendre ce qui se déroule quand on est confronté à des situations stressantes, pour pratiquer des exercices qui entraînent l'accès à ses propres ressources et pour se détendre à l'aide de relaxations guidées.

NB : les apprentissages sont progressifs, il est nécessaire de s'engager pour l'entièreté de la série.

✚ Nombre de participants : 8 élèves, après entretien d'inscription

✚ Horaire et fréquence : 6 jeudis de 12h à 13h aux dates ci-dessous :

**15 novembre, 23 novembre, 30 novembre
7 décembre, 14 décembre, 21 décembre**

✚ Délai d'inscription : 19 octobre (bureau R 05)

✚ Salle : PR08

✚ Nombre de sessions : 1 en automne

✚ Coût/besoins éventuels : Prévoir des habits souples et chauds.....