

GESTION DU STRESS DES EXAMENS ET PARTIELS

Printemps
2021



Réussir ses études ça passe aussi par une bonne santé !

GESTION DU STRESS DES EXAMENS ET PARTIELS

Gratuit

Atelier Gestion du Stress et Relaxation (GSR)

Objectif : Acquérir des techniques simples de relaxation afin de diminuer les effets négatifs du stress lié aux examens.

Enseignante : Sophie Bereny, psychologue du SSU, spécialiste en gestion du stress (Sophrologie, Méthodes Jacobson, Vittoz, Schultz).

Les Mercredis, et jeudis

Atelier de Gestion du Stress à l'Oral (GSO)

Objectif : Améliorer son expression à l'oral grâce à des exercices pratiques (prise de parole, voix, gestuelle, rythme, posture...).

Enseignante : Angélique Derambure, Docteur en Arts Vivants, Théâtre

Les Lundis, mardis, jeudis

Dates

Mercredis 10, 17 et 24 mars 2021
de 10h à 12h

Jeudis 11, 18 et 25 mars 2021
de 14h à 16h

Lundis 29 mars, 12 et 19 avril 2021
de 14h à 16h

Mardis 30 mars, 6 avril et 13 avril 2021
de 14h à 16h

Jeudis 1^{er}, 8 et 15 avril 2021
de 14h à 16h

Aucun prérequis n'est demandé.

Un atelier se suit dans son intégralité (6h)

Il est conseillé de suivre la GSR et la GSO, l'une et l'autre étant complémentaires.
Les règles sanitaires seront strictement appliquées pour préserver la santé de tous.

Lieu

Les cours auront lieu en présentiel sur Nice ou en distanciel (son et webcam obligatoire)
en fonction de la situation sanitaire.

Inscriptions auprès Sophie Bereny : sophie.bereny@univ-cotedazur.fr



<http://univ-cotedazur.fr>