

GESTION DU STRESS DES EXAMENS/PARTIELS

gratuit

Le SUMPPS

Service Universitaire de Médecine Préventive et de Promotion de la Santé,
propose aux étudiants

Des ateliers gratuits de Gestion du Stress sous la forme de 5 séances,
sont mis en place pour une préparation aux examens partiels
du 1^{er} et du 2^d semestre.

PUBLIC

Ces séances de 8 à 12 personnes sont destinées aux étudiants qui ont été mis
en situation de performance diminuée par le stress aux examens précédents,
baccalauréat ou examens/partiels de l'université.

Aucun pré-requis n'est demandé.

OBJECTIF

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

DATES

2 Groupes - de 14h à 15h30
- ou de 16h à 17h30

Les Lundis 7 mars, 14 mars, 21 mars, 28 mars et 4 avril 2011

LIEU Pôle Universitaire Saint Jean d'Angély

INTERVENANTS

Sophie Bereny, Psychologue, Spécialiste en Gestion du Stress, Sophrologue.

Docteur Jacques Simonelli, Médecin, Traitement homéopathe du Stress.

INSCRIPTIONS Auprès de Sophie Bereny :

sophie.BERENY@unice.fr

Tél : 06 25 75 07 69