

# GESTION DU STRESS DES EXAMENS ET PARTIELS

2021  
2022



**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).

## 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

## Dates

### - Groupe 1 :

Lundis 23 février, 2 et 9 mars 2022  
de 16h à 18h

### - Groupe 2 :

Vendredis 25 février,  
4 et 11 mars 2022 de 10h à 12h

### - Groupe 3 :

Lundis 14, 21 et 28 mars 2022  
de 10h à 12h

### - Groupe 4 :

Mercredis 16, 23 et 30 mars 2022  
de 10h à 12h

### - Groupe 5 :

Mercredis 16, 23 et 30 mars 2022  
de 12h à 14h

### - Groupe 6 :

Vendredis 18, 25 mars et 1<sup>er</sup> avril  
2022 10h30 à 12h30

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 au gymnase du campus de Valrose

Inscriptions auprès d'Angélique Derambure : ☎ 06 99 93 93 68 - @angelique.derambure@univ-cotedazur.fr



<http://univ-cotedazur.fr>