



# GESTION DU STRESS DES EXAMENS ET PARTIELS



**Réussir ses études** ça passe aussi par une bonne santé !

# GESTION DU STRESS DES EXAMENS ET PARTIELS

Gratuit

Le **SUMPPS** Service Universitaire de Médecine Préventive et de Promotion de la Santé propose un atelier de gestion du stress et de prise de parole en vue de se préparer aux examens et à toute intervention devant un auditoire.

Public

Séances de 8 à 12 personnes destinées aux étudiants et doctorants de tout âge qui ont été mis en situation de performance diminuée par le stress aux examens, lors de concours, d'entretiens, de discours, de présentation de travaux...  
Aucun pré-requis n'est demandé.

Objectif

**Atelier GSR** : Acquérir de techniques simples de relaxation afin de diminuer les effets négatifs du stress lié aux examens.  
**Atelier GSO** : Améliorer son expression à l'oral grâce à des exercices pratiques (prise de parole, voix, gestuelle, mise en espace...).

2 ateliers complémentaires sont proposés :

## Atelier Gestion du stress et relaxation (GSR)

3 séances de 2h de gestion du stress vous sont proposées par **Sophie Bereny**, psychologue du SUMPPS, spécialiste en gestion du stress, sophrologue.

Trois groupes sont proposés au choix :

- Groupe 1 : lundis matins de 10h à 12h
- Groupe 2 : lundis après-midi de 14h à 16h
- Groupe 3 : mercredis matin de 10h à 12h

**Dates** : *Lundis 27 février, 13 mars, 20 mars*

*Mercredis 1<sup>er</sup> mars, 15 et 22 mars*

## Atelier Gestion du stress à l'Oral (GSO)

3 séances de 2 heures de gestion du stress à l'oral vous sont proposées par une enseignante en techniques théâtrales, **Angélique Derambure**, qui vous apportera des outils pour mieux gérer votre stress lors des oraux.

- Groupe 1 : lundis matins de 10h à 12h
- Groupe 2 : lundis après-midi de 14h à 16h
- Groupe 3 : mercredis matins de 10h à 12h

**Dates** : *Lundis 27 mars, 3 avril et 10 avril*

*Mercredis 29 mars, 5 et 12 avril 2017*

Lieu

## Pôle Universitaire Saint-Jean d'Angély

24 avenue des Diables Bleus - 06300 NICE

Tramway : St Jean d'Angély Pôle universitaire Saint Jean d'Angély

Inscriptions auprès d'Angélique Derambure : ☎ 06 99 93 93 68 - @ [angelique.derambure@unice.fr](mailto:angelique.derambure@unice.fr)

**Réussir ses études** ça passe aussi par une bonne santé !