

# GESTION DU STRESS DES EXAMENS ET PARTIELS

2017  
2018



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

# GESTION DU STRESS DES EXAMENS ET PARTIELS

Gratuit

## Le **SSU** Service de Santé Universitaire

propose deux ateliers 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 6 novembre, 13 novembre et 20 novembre 2017*

*Mercredis 8 novembre, 15 novembre et 22 novembre 2017*

### 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**, Dr en Arts Vivants, 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 novembre, 4 décembre et 11 décembre 2017*

*Mercredis : 29 novembre, 6 décembre et 13 décembre 2017*

Lieu

### Pôle Universitaire Saint-Jean d'Angély

24 avenue des Diables Bleus - 06300 NICE

Tramway : St Jean d'Angely 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 !