



Service Universitaire de Médecine Préventive  
et de Promotion de la Santé (SUMPPS)

<http://unice.fr/vie-etudiante/medecine-preventive-sante>

unice.fr

UNIVERSITÉ  
CÔTE D'AZUR

Session 1 : automne 2016

## 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 prérequis n'est exigé.**

### Objectifs

**Atelier GSR** : Acquérir des 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 de Gestion du Stress et Relaxation (GSR)

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

#### 3 groupes sont proposés au choix :

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

Dates : **Lundis 7, 14, 21 novembre**

**Mercredis 9, 16, 23 novembre**

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

3 séances de 2 heures vous sont proposées par **Angélique Derambure**, Docteur en Arts Vivants et enseignante en techniques théâtrales. Elle vous apportera des outils pour mieux gérer votre stress lors des oraux.

#### 3 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 matins de 10h à 12h

Dates : **Lundis 28 nov, 5 et 12 décembre**

**Mercredis 30 nov, 7 et 14 décembre**

### Lieu

#### Pôle Saint-Jean d'Angély

24 avenue des Diables Bleus - 06 300 Nice

**Tramway** : St Jean d'Angely Pôle Universitaire Saint Jean d'Angély

Inscriptions auprès de Sophie Bereny : ☎ 06 25 75 07 69 - ✉ [sophie.bereny@unice.fr](mailto:sophie.bereny@unice.fr)

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