

Le **SUMPPS**

Service Universitaire de Médecine Préventive et de Promotion de la Santé

propose aux étudiants

des ateliers de gestion du stress sous la forme de 5 séances
pour une préparation aux examens/partiels du 1^{er} et 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 :

Les lundis 14 / 21 / 28 novembre, 5 et 12 décembre
un groupe à 14h et un groupe à 16h

Lieu

Pôle universitaire Saint Jean d'Angély

Intervenants

- **Sophie Bereny**, Psychologue, spécialiste en gestion du stress, Sophrologue,
- **Docteur Jacques Simonelli**, Médecin, traitement homéopatique du stress.

Inscriptions auprès de **Sophie Bereny** :

☎ 06 25 75 07 69 - @ sophie.bereny@unice.fr

Réussir ses études
ça passe aussi par une bonne santé !

unice.fr