



ATELIER METHODO
GESTION DU STRESS ET
BIEN ÊTRE

3 GRANDS PRINCIPES

01

Se donner du temps pour soi

02

Trouver quelque chose qui te détache de la médecine

03

Faire du sport



Donne toi du temps pour soi

Ecoute toi et fais ce dont tu as besoin

tu es très fatigué(e) ? Dors !



T'as du mal à travailler ? Arrête toi plus tôt
et rentre te reposer

Et ce encore plus dans les derniers moments avant
l'examen classant

même moi j'ai besoin
de repos de temps en
temps



Trouve quelque chose qui te détache de la médecine

Tente toi a la cuisine



Ecoute de la musique en dehors du travail



Joue au jeux vidéo

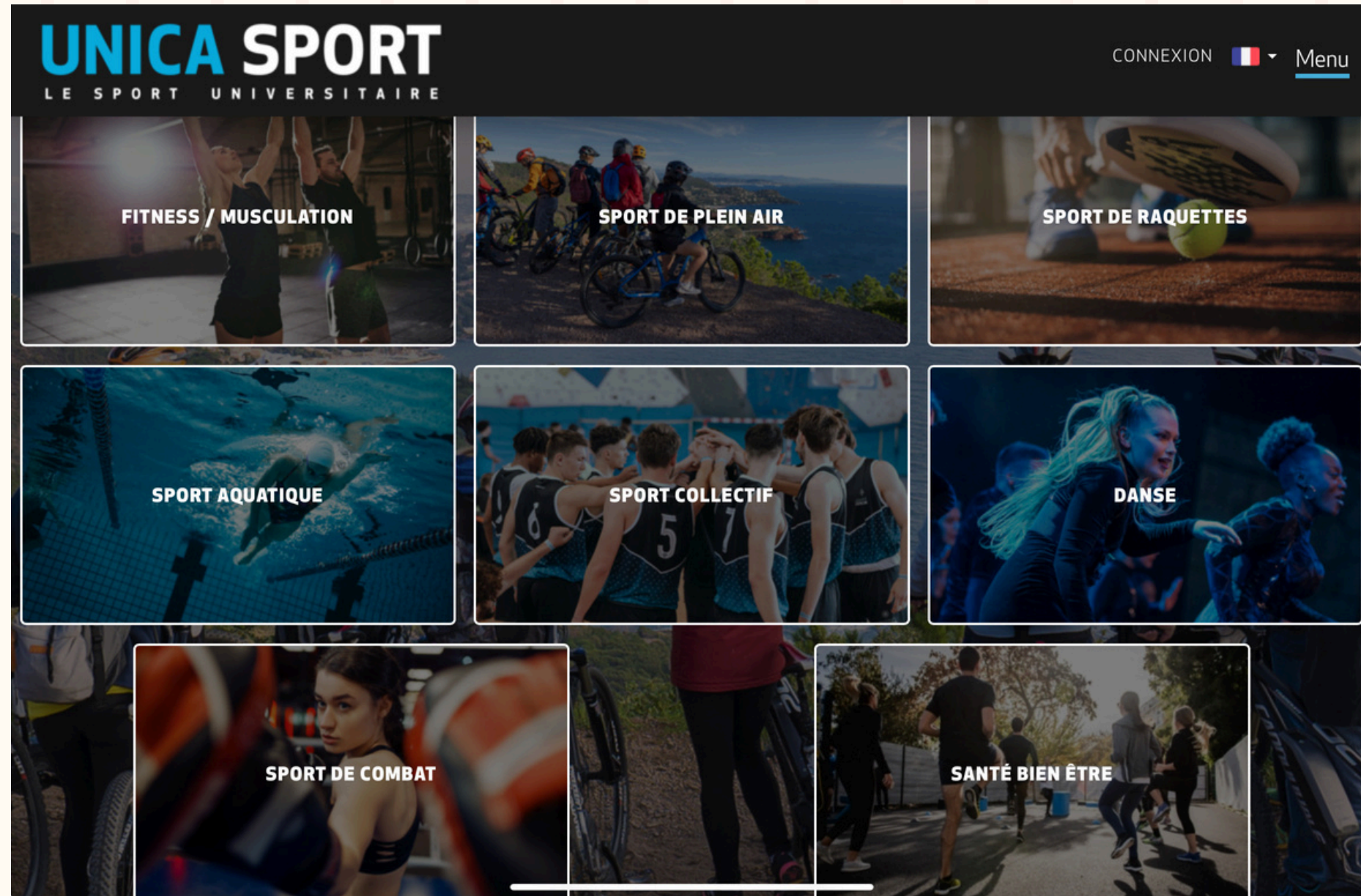


Fais du sport !



tu va te faire des ami(e)s

Teste de nouvelles choses



<https://sport.univ-cotedazur.fr>



Gere le stress avant examen



**L'examen
c'est impressionnant,
y'a plein de gens,
plein de tables**

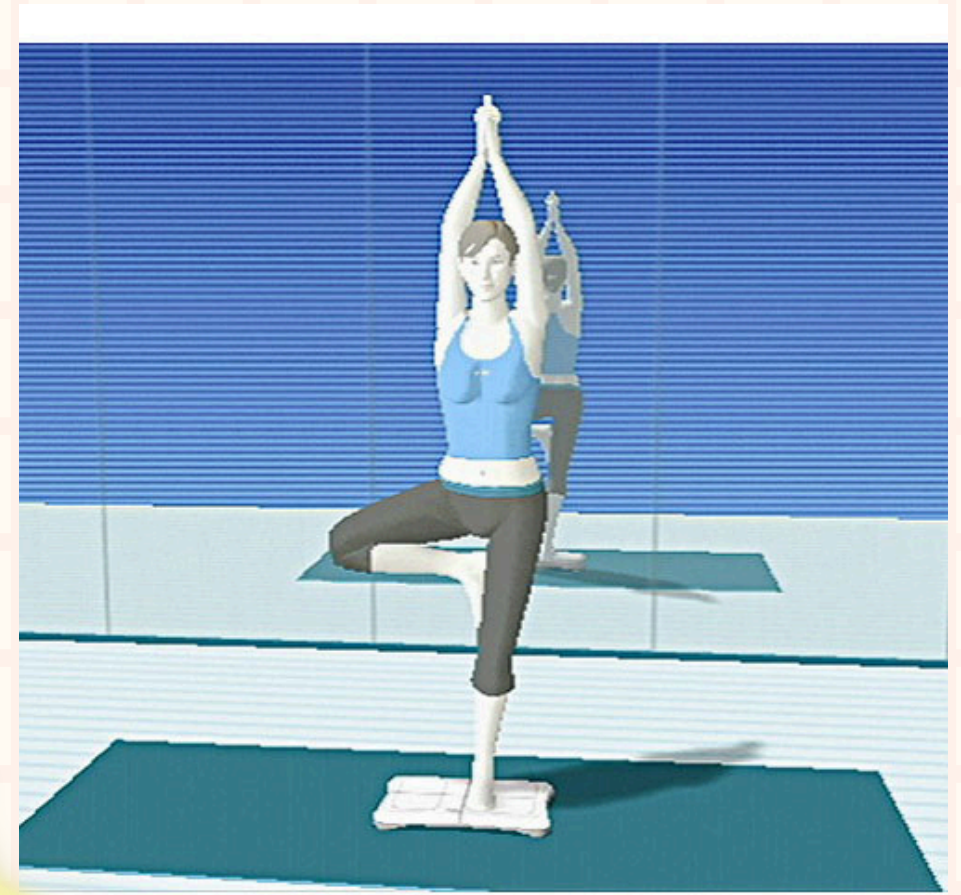


Pas de panique

- les jours avant réduit le travail

- sors marcher avec tes potes

- parles-en avec tes parrains



On est zen ici



LE JOUR DE L'EXAM

AKA le jour du stress

**Respire bien et mets toi
dans ta bulle**

**Peut importe ce qu'il se passe tu
reste concentré(e)**

**Pense bien que tu n'est pas
seul(e) à stresser**



**LA P1 QUI VEUT TE FAIRE
STRESSER**

TOI PRET(E) A L'AFFRONTER





MERCI D'AVOIR ÉCOUTÉ

* Vous allez tout déchirer et *
on se voit au S2 pour la meilleure matière

