

# GESTION DU STRESS DES EXAMENS ET PARTIELS

Gratuit

## Atelier Gestion du Stress et Relaxation (GSR)

**Objectif :** Acquérir des techniques simples de relaxation afin de diminuer les effets négatifs du stress lié aux examens.

**Enseignante :** Sophie Bereny, psychologue du SSU, spécialiste en gestion du stress (Sophrologie, Méthodes Jacobson, Vittoz, Schultz).

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

**Objectif :** Améliorer son expression à l'oral grâce à des exercices pratiques (prise de parole, voix, gestuelle, rythme, posture...).

**Enseignante :** Angélique Derambure, Docteur en Arts Vivants, Théâtre

## Dates

### - Groupe 1 :

Lundis 25 octobre, 8 novembre et 15 novembre de 14h à 16h

### - Groupe 2 :

Mercredis 27 octobre et 10 et 17 novembre de 14h à 16h

### - Groupe 3 :

Vendredis 29 octobre et 12 et 19 novembre de 10h30 à 12h30

### - Groupe 4 :

Lundis 22 et 29 novembre et 6 décembre de 14h à 16h

### - Groupe 5 :

Mercredis 24 novembre et 1er et 8 décembre 14h à 16h

### - Groupe 6 :

Vendredis 26 novembre, 3 et 10 décembre 10h30 à 12h30

Aucun prérequis n'est demandé.

Un atelier se suit dans son intégralité (6h)

Il est conseillé de suivre la GSR et la GSO, l'une et l'autre étant complémentaires.  
Les règles sanitaires seront strictement appliquées pour préserver la santé de tous.

## Lieu

Les cours auront lieu au gymnase du campus de Valrose

Inscriptions auprès d'Angélique Derambure : ☎ 06 99 93 93 68 - @angélique.derambure@univ-cotedazur.fr



<http://univ-cotedazur.fr>