



Et si j'apprenais à mieux vivre mon stress et mes émotions ?

Les études peuvent être très satisfaisantes, mais entraînent aussi leur lot de stress. En effet, dans la vie étudiante, la quantité de demandes est importante et presque constante. Le stress demeurera donc présent tout au long des études ; or, spontanément, nous sommes nombreux à donner un sens négatif au stress alors qu'il nous motive, nous stimule à aller de l'avant ou nous permet de nous protéger d'une situation menaçante. Le stress peut donc aussi être un atout essentiel de réussite, d'où l'importance de bien le comprendre et d'apprendre à le maîtriser.

Il est démontré que la capacité à gérer ses émotions, à être empathique aide à gérer la frustration, à travailler à plusieurs, à être globalement mieux équipé pour apprendre, et peut-être aussi à réagir avec résilience en cas de stress majeur et exceptionnel.

Objectifs :

- Créer un espace-temps de parole pour se poser et se recentrer ;
- Offrir des outils pour mieux comprendre, exprimer, gérer son stress et ses émotions.

Programme

- Théorie de base sur le stress/les émotions de base ;
- Quels sont les différents niveaux de langage (pensées/émotions/senti) ;
- Comprendre et exprimer ses émotions/pensées/sentis ;
- Les principes de l'écoute active et empathique ;
- Les grands principes de la CNV pour mieux affirmer ses besoins ;
- Comment affirmer ses limites ;
- Exercices de détente/relaxation express ;
- Techniques de méditation et automassage.

Méthodologie

Alternance de théorie du stress et des émotions avec de la pratique méditative, techniques de sophrologie/relaxation et outils de communication telle que la CNV.

Nombre de participants maximum : 12 étudiants

Durée : 6 heures (2 séances de 3 heures)