
Séances de gestion du stress à l'école et dans l'enseignement supérieur

Le **stress** est l'ensemble des réponses d'un individu soumis à des contraintes ou à des pressions de la part de son environnement. Bien que naturel, il peut, à doses élevées, provoquer des problèmes somatiques (douleurs abdominales, céphalées, difficultés d'endormissement, etc.) et relationnels (tensions, conflits avec les proches) ainsi qu'un **risque plus élevé d'échec scolaire ou académique**.

L'objectif de ces rencontres est d'apprendre à **repérer rapidement ses propres signaux de stress et d'anxiété** dans la vie quotidienne ainsi que dans le domaine scolaire ou académique et d'y **répondre de manière adéquate** via des outils attestés scientifiquement.

Pour ce faire, **deux séances** seront organisées avant les examens/le blocus afin de permettre une mise en pratique rapide des différents outils. La première séance consistera, d'abord, en une compréhension du phénomène psychologique du stress et de l'anxiété et tentera de répondre à des questions telles que : *pourquoi suis-je stressé(e), comment se manifeste mon stress, en quoi celui-ci peut-il être handicapant dans ma vie*, etc. ? Ensuite, différents outils (relaxation, imagerie mentale, etc.) seront présentés et appliqués. Ceux-ci vous permettront **d'apprendre à diminuer plus rapidement votre stress quotidien**.

La deuxième séance consistera, d'abord, en un feed-back quant à l'utilisation des techniques développées antérieurement et ensuite, en une adaptation de ces dernières au domaine scolaire ou académique. Elles vous permettront dès lors de faire face aux tâches scolaires ou académiques (blocus, examens, travaux) de manière plus sereine, plus efficace et plus performante.

Ces deux séances seront animées par **Sarah Galdiolo**, coach scolaire depuis de nombreuses années et psychologue dans le domaine des émotions. Elles sont organisées à Louvain-la-Neuve selon le programme suivant :

Supérieur - Séance 1: 5 décembre (début de soirée) - Séance 2: 12 décembre (début de soirée)
Secondaire - Séance 1: 30 novembre (après-midi) - Séance 2: 7 décembre (après-midi)

Pour vous inscrire à ces séances, il suffit de remplir et de nous renvoyer le **formulaire** ci-joint.

INSCRIPTION AUX SEANCES GESTION DE STRESS

Vous pouvez nous renvoyer ce document par e-mail, fax ou courrier

Quel est votre niveau ?

Secondaire

Supérieur universitaire ou non-universitaire

Parent ou tuteur légal (à remplir par le parent pour les étudiants de moins de 18 ans)

Nom : Prénom :

Rue : N° : Boîte :

CP : Ville : Pays :

Tel. : GSM : E-mail :

Etudiant

Nom : Prénom :

Rue : N° : Boîte :

CP : Ville : Pays :

Tel. : GSM : E-mail :

Ecole, institut supérieur ou université fréquentée :

En quelle année êtes-vous :

Je participe aux deux séances (2 heures/séance) pour les **examens/blocus de décembre 2011**. Je verse la somme des 120 € sur le compte DEXIA BE05 0682 4830 5475 (pour un versement de l'étranger BIC:GKCCBEBB) avec en communication *votre nom et prénom* et la mention « *séances gestion de stress décembre* »

Je participe aux deux séances (2 heures/séance) pour les **examens/blocus de juin 2012**. Je verse la somme des 120 € sur le compte DEXIA BE05 0682 4830 5475 (pour un versement de l'étranger BIC:GKCCBEBB) avec en communication *votre nom et prénom* et la mention « *séances gestion de stress juin* »