

ATELIER GESTION DU STRESS

1ère et Tal



Pour APPRENDRE à GERER son STRESS,

- > dans la vie de tous les jours pour devenir plus serein
- > au lycée , pour gérer son travail scolaire , les devoirs

et examens.

ORGANISATION :

Atelier constitué d'un petit groupe d'élèves volontaires, sur des créneaux d'1h par semaine .

CONTENU :

Au total 7 séances :

---> séances plus théoriques sur le stress, car il est nécessaire d'avoir quelques connaissances avant d'apprendre à gérer son stress : symptômes, causes, stress inutile, estime de soi et confiance en soi...

---> séances plus pratiques pour apprendre à se relaxer et aborder sereinement les devoirs et examens écrits et oraux : exercices de respiration, relaxation, visualisation...

