LES ATELIERS DE GESTION DU STRESS

Trop de stress ? Trop de pression ? Et si vous faisiez une vraie pause ?

De novembre à décembre 2026

Service de santé des étudiants
Campus de Versailles - Bâtiment Buffon
Campus de Saint-Quentin-en-Yvelines - Maison de l'étudiant
Campus de Vélizy

Examens, partiels, stages, alternance, mémoire, pression, manque de sommeil... Le stress fait partie de la vie étudiante. Mais il ne doit pas prendre toute la place. Chaque mois, viens découvrir des techniques simples, concrètes et faciles pour :

- Gérer le stress avant un examen
- Mieux récupérer et retrouver de l'énergie

- Apaiser le mental quand tout va trop vite
- Améliorer la concentration
- Comprendre tes émotions
- Retrouver confiance en toi

Aucun prérequis. Aucune performance.

Planning

Campus de Versailles - session individuelle

- Lundi 9 novembre - de 9h à 12 h
- Lundi 7 décembre - de 9h à 12 h

Campus de Rambouillet - session individuelle

- Jeudi 19 novembre - de 9h à 12 h
- Lundi 14 décembre

Campus de Vélizy - session individuelle

- Vendredi 6 novembre - de 9h à 12 h
- Mardi 15 décembre - de 9h à 12 h

Campus de Saint-Quentin-en-Yvelines - session collective

- le jeudi tous les 15 jours de 18h15 à 19h15 à partir du 1er octobre

Jeudi 12 novembre
Jeudi 19 novembre
Jeudi 3 décembre
Jeudi17 décembre

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

Gratuit

Sur inscription
sse@uvsq.fr