

ENVIE D'APPRIVOISER VOTRE STRESS ?

PARTICIPEZ AU PROGRAMME COGNITIVE BEHAVIORAL STRESS MANAGEMENT

8 séances de 2h en groupe pour les étudiants pour
apprivoiser son stress plus sereinement

Chaque mercredi soir de 18h à 20h par Zoom

- Séance 1 : Qu'est-ce-que le stress ?
- Séance 2 : Stress et conscience
- Séance 3 : Nos pensées déformées
- Séance 4 : Remplacement des pensées déformées
- Séance 5 : Les stratégies de coping
- Séance 6 : Le soutien social
- Séance 7 : La gestion de la colère
- Séance 8 : Entraînement à l'affirmation de soi

Pour plus d'informations et vous inscrire rendez-vous sur :

PPSY-ASSO.FR

12 participants maximum

50 €

Animé par Marie Barday, psychologue
et membre de PPSY et Julie Dubarle,
coach et intervenante en psychologie
positive

A PARTIR DU 13 MARS
SUR ZOOM

18:00 - 20:00