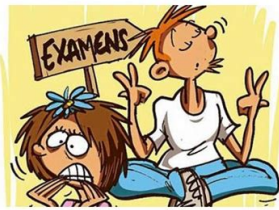


# Atelier

## « Gestion du Stress »



3 semaines avant le bac blanc  
Entre le 28/01 et le 15/02 2019

Créneaux de 20 mn

Inscription au CDI



### Dates et lieux des séances :

- Mardi 29/01 de 11h30 à 12h en salle C. 102
- Jeudi 31/01 de 11h30 à 12h en salle C. 103
- Mardi 05/02 de 11h30 à 12h en salle C. 102
- Jeudi 07/02 de 11h30 à 12h en salle C. 103
- Mardi 12/02 de 11h30 à 12h en salle C. 102
- Jeudi 14/02 de 11h30 à 12h en salle C. 103

### Pour apprendre à :

- Mieux **respirer** lorsque le stress nous envahit  
avec des exercices simples de **relaxation**
- Améliorer sa **confiance en soi** et **positiver**
- Avoir une **bonne position** pour être moins stressé
- Mieux **gérer les angoisses** pendant les examens et pendant les révisions