



Gestion du stress et de l'anxiété chez les étudiants

LES OBJECTIFS

- ▶ Par le biais d'un avatar, nous découvrons ensemble la problématique du stress lié aux études ; chacun pourra se reconnaître et partager ses souffrances, ses états et ses situations difficiles
- ▶ Conseils de psychoéducation et d'hygiène de vie pour améliorer le quotidien de l'étudiant
- ▶ Acquisition et application des techniques de relaxation, de méditation et mindfulness
- ▶ Restructuration cognitive autour des situations courantes de l'avatar ou des étudiants présents

- 👤 **Dr méd. Fanny Chaillou** | spéc. psychiatrie – psychothérapie
- 👤 **Morgane Jacquemettaz** | psychologue FSP
- 👤 **Sarah Van Brussel** | psychologue FSP

📍 Établissement de Sion
Rue de l'Industrie 10 | CH-1950 Sion

👥 6 – 8 participants
🕒 8 séances
📅 Les mardis | 16h30 – 18h00