

Exposition
septembre 2023
autour de l'estime de soi,
gestion du stress
et de l'anxiété

INSCRIPTION
ATELIERS EDUCARE
session octobre /
novembre

**LE SERVICE DE
SANTÉ ETUDIANTE
(SSE)**



vous invite à flâner
dans ses couloirs

Pour en savoir plus,
déplacez-vous!

ESTIME DE SOI

- Regard sur soi
- Permet l'autoprotection et le développement personnel
- Réalisation de soi
- Evaluation globale de soi-même, de ses propres valeurs



Confiance en soi



Acceptation de soi



Amour de soi



Perception de soi.
Vision et image de soi



ETUCARE

Et toi, tu prends soin de toi ?

Ateliers EtuCARE

ETUCARE, c'est quoi ?

ETUCARE c'est un programme en 8 ateliers pour prendre soin de sa santé mentale pendant les études. Le programme permet aux étudiants de développer des stratégies pour faire face aux difficultés de la vie étudiante et renforcer les forces individuelles qui contribuent à l'équilibre psychologique.



ETUCARE

UN PROGRAMME NUMÉRIQUE POUR
PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ MENTALE



1. SANTÉ MENTALE : ON FAIT LE POINT

2. J'APPRENDS À ME CONNAÎTRE

3. JE CESSE DE REMETTRE À PLUS TARD

4. JE GÈRE LE STRESS

5. JE RÉGULE MES ÉMOTIONS

6. JE CRÉE DES RELATIONS ÉPANOUISSANTES

7. JE DORS BIEN

8. JE PRENDS SOIN DE MOI

Jeux, cohésion d'équipe
avec d'autres étudiants pour acquérir
des **compétences utiles à ta vie**

8 modules

Pour faire face aux difficultés de la vie étudiante
et développer **son bien-être psychologique**

Ateliers en présentiel
et/ou numériques

Attestation de formation
« **Compétences en santé mentale** »

SESSION OCTOBRE/NOVEMBRE 2023 (ATELIERS ANIMÉS PAR FLORENCE ET MARYLINE)

Atelier 1 : lundi 02 octobre de 13h30 à 15h30

Atelier 5 : lundi 06 novembre de 13h30 à 15h30

Atelier 2 : lundi 09 octobre de 13h30 à 15h30

Atelier 6 : lundi 13 novembre de 13h30 à 15h30

Atelier 3 : lundi 16 octobre de 13h30 à 15h30

Atelier 7 : lundi 20 novembre de 13h30 à 15h30

Atelier 4 : lundi 23 octobre de 13h30 à 15h30

Atelier 8 : lundi 27 novembre de 13h30 à 15h30

Inscription auprès de :

L'accueil du Service de Santé Etudiante

medecine-preventive@u-bourgogne.fr

*En s'inscrivant au programme, l'étudiant-e s'engage à suivre le cycle de
8 ateliers.*

lees,

