

## Service de santé universitaire Université de Poitiers

[#]

# Atelier hebdomadaire pour mieux vivre ses émotions

Depuis plusieurs années, le service de santé est engagé dans un accompagnement des étudiants qui souhaitent travailler sur la gestion de leurs émotions et en particulier du stress lorsqu'il devient inopérant.

Atelier le jeudi de 18h00 à 19h00 au SSU.

**1er atelier : jeudi 5 octobre 2017**

**Un médecin, une infirmière ou une psychologue anime cet atelier de groupe, gratuit et sans inscription, ouvert à tous les étudiants et limité à 10 personnes.**

### Présentation et organisation

Cet atelier se déroule au SSU toute l'année sauf périodes de [fermeture du service](http://ssu.univ-poitiers.fr/actualites/fermeture-du-service--1387671.kjsp?RH=1425551018035) [http://ssu.univ-poitiers.fr/actualites/fermeture-du-service--1387671.kjsp?RH=1425551018035] ou dates exceptionnelles

Cet atelier est destiné à tout étudiant se sentant concerné par le stress, le sentiment d'échec, les angoisses, les doutes, les peurs et les pleurs, les consommations abusives, les tremblements, la dévalorisation ... Et qui souhaite s'engager dans un changement pour oser, faire une pause, s'autoriser, découvrir ses compétences et ses ressources, profiter de la vie, apprendre à se détendre, prendre un temps pour soi, comprendre, trouver ses propres solutions... et bien d'autres choses encore.

L'atelier propose de découvrir et de s'approprier différentes techniques comme la respiration, l'automassage, l'auto hypnose, la relaxation, la cohérence cardiaque, le travail de compréhension et de réflexion sur le changement, le Do-in, l'EFT, ....

#### **Si vous êtes intéressés :**

L'équipe du SSU se tient à votre disposition pour répondre à vos questions lors de votre passage dans le service, par mail [infirmiers@univ-poitiers.fr](mailto:infirmiers@univ-poitiers.fr) ou par téléphone 05 49 45 33 54.

À tout moment de l'année vous pouvez vous présenter dans le service un jeudi à 17h25 pour découvrir et participer à l'atelier et revenir autant de fois que vous le souhaitez.

Pensez à regarder le site avant de venir pour vous assurer qu'il a bien lieu.

Il est important d'être présent dans le service 5 minutes avant.

Le groupe n'a pas lieu s'il y a moins de 3 personnes.

Les ateliers proposés par Catherine TISSIER, infirmière, présentent différentes techniques de relaxation.

