

Service de santé universitaire Université de Poitiers

[#]

Stress... et vous ?

[Le stress qu'est-ce que c'est ?](#) [PDF - 94 Ko] [

http://ssu.univ-poitiers.fr/images/medias/fichier/a-le-stress-qu-est-ce-que-c-est-doc_1425551548076-pdf?INLINE=FALSE]

[Mieux connaître son stress](#) [PDF - 140 Ko] [

http://ssu.univ-poitiers.fr/images/medias/fichier/b-mieux-connaître-son-stress-2_1425551559950-pdf?INLINE=FALSE]

[Reconnaître et gérer ses émotions](#) [PDF - 124 Ko] [

http://ssu.univ-poitiers.fr/images/medias/fichier/c-reconnaître-et-gérer-ses-émotions_1425551571084-pdf?INLINE=FALSE]

[Prendre soin de sa vie affective](#) [PDF - 121 Ko] [

http://ssu.univ-poitiers.fr/images/medias/fichier/d-prendre-soin-de-sa-vie-affective_1425551583056-pdf?INLINE=FALSE]

[Repérer et respecter ses limites](#) [PDF - 123 Ko] [

http://ssu.univ-poitiers.fr/images/medias/fichier/e-reperer-et-respecter-ses-limites_1425551595899-pdf?INLINE=FALSE]

[Prendre soin de son corps](#) [PDF - 48 Ko] [

http://ssu.univ-poitiers.fr/images/medias/fichier/f-prendre-soin-de-son-corps_1425551608047-pdf?INLINE=FALSE]

[Soigner son alimentation](#) [PDF - 50 Ko] [

http://ssu.univ-poitiers.fr/images/medias/fichier/g-soigner-son-alimentation_1425551621925-pdf?INLINE=FALSE]

[Soigner son sommeil](#) [PDF - 64 Ko] [

http://ssu.univ-poitiers.fr/images/medias/fichier/h-soigner-son-sommeil_1425551634071-pdf?INLINE=FALSE]

[Respirer](#) [PDF - 58 Ko] [http://ssu.univ-poitiers.fr/images/medias/fichier/j-respirer_1425551644913-pdf?INLINE=FALSE]

[Découvrir la cohérence cardiaque](#) [PDF - 79 Ko] [

http://ssu.univ-poitiers.fr/images/medias/fichier/k-decouvrir-la-coherence-cardiaque_1425551657004-pdf?INLINE=FALSE]

[Se relaxer](#) [PDF - 47 Ko] [http://ssu.univ-poitiers.fr/images/medias/fichier/l-se-relaxer_1425551670066-pdf?INLINE=FALSE]

Université de Poitiers - 15, rue de l'Hôtel Dieu - TSA 71117 - 86073 POITIERS Cedex 9 - France - Tél : (33) (0)5 49 45 30 00 - Fax : (33) (0)5 49 45 30 50 - webmaster@univ-poitiers.fr