



**ACADÉMIE
DE REIMS**

*Liberté
Égalité
Fraternité*

Edition 2021-2022

Du 14 mars au 16 Mars 2022

Printemps de l'orientation

Académie de Reims

ETABLISSEMENT : Centre d'Information et d'Orientation
Chaumont-Langres

Atelier : Le stress : comprendre et agir

Académie REIMS	ACTION
Objectifs visés :	<ul style="list-style-type: none">- Repérer, comprendre et gérer son stress- Elaborer son propre programme de gestion du stress
Déroulé :	<ul style="list-style-type: none">- Comprendre le concept de stress et ses mécanismes- Comment analyser la relation étroite entre le stress et santé physique et psychologique- Découvrir les principales sources de stress chez les lycéens- Evaluer son propre niveau de stress- Apprendre à réduire le stress- Elaborer son propre programme de gestion du stress en apprenant à maîtriser les outils essentiels à la gestion du stress (fixation d'objectifs, respiration/relaxation, gestion du temps, communication, estime de soi, ...)
Intervenant(s) :	Psychologue de l'Education nationale
Public :	Lycéens
Modalités d'inscription :	Pré-inscription : cio-chaumont@ac-reims.fr ou 03.25.32.66.80
Lieu :	Visio : https://eu.bbcollab.com/guest/1e36353c64db49108f5dcc13c73c850b
Date:	14/03/2022
Horaires :	9h-10h
Modalités :	Présentiel/ Distanciel/ Hybride Autonomie/Accompagné