

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