

# CPGE

Comment gérer son stress en classe préparatoire ?

Séances gratuites pour vous aider à développer durablement vos capacités mentales et physiques



Constituez-vous une « **boîte à outils** » d'exercices pour mieux gérer les tensions et la pression dues à un parcours d'études exigeant, et ainsi rester performant et dynamique sur la durée.

**Rendez-vous en salle 612**

Principaux objectifs des 8 séances proposées :

- Repérer le mauvais stress pour le stopper à la source.
- Contrôler et évacuer les tensions pour maintenir un bon niveau de stress.
- Apprendre à se détendre, revenir au calme et se centrer.
- Récupérer physiquement, restaurer et conserver un bon sommeil.
- Mieux gérer ses émotions en particulier pour le jour J.
- Apprendre à se concentrer et à renforcer ses capacités à mémoriser.
- Renforcer sa confiance par un programme de visualisation d'objectifs à atteindre comme pour les sportifs qui se préparent mentalement à une compétition.

**Calendrier des séances le jeudi de 17h15 à 18h15 :**

**Jeudi 07, 14 et 21 Décembre 2023**

**Jeudi 11, 18 et 25 Janvier 2024**

**Jeudi 01 et 29 Février 2024**