

FORMATION CONTINUE

Composer avec l'anxiété des personnes étudiantes avec bienveillance

PRÉSENTATION

Contexte

De manière générale, un niveau de performance élevé est attendu dans le cadre des études universitaires, ce qui peut être anxiogène. Face à ce contexte demandant, les personnes étudiantes peuvent développer de l'anxiété de performance, les amenant à vivre des pensées catastrophes, une diminution de leur bien-être et des impacts négatifs sur leur performance académique. Le présent atelier vise à outiller les personnes enseignantes afin qu'elles soient en mesure d'accompagner des personnes étudiantes qui présentent de l'anxiété de performance.

**À noter que cet atelier peut aussi être animé auprès des personnes entraîneuses afin de les aider à accompagner les personnes étudiantes-athlètes qui présentent de l'anxiété de compétition vécue dans le cadre de leur pratique sportive universitaire.*

Formule proposée

Présentation en mode interactif et discussions en sous-groupes.

Objectifs

À la fin de l'atelier, la personne participante sera en mesure de

1. Reconnaître l'anxiété de performance chez les personnes étudiantes
2. Adopter une posture de bienveillance auprès des personnes étudiantes
3. S'approprier les outils pour accompagner une personne étudiante qui vit de l'anxiété de performance

DURÉE

2.5 heures

TARIF RÉGULIER

Gratuit

OÙ ET QUAND **Dates à venir**

Renseignements

819 821-8000 poste
67188

Public cible

Tout le personnel (enseignant ou administratif, lorsque pertinent).

TARIF ET HORAIRE

Tarif

TYPES D'INSCRIPTION	PRIX
Sans frais	Gratuit

Note : Les prix indiqués sont pour une personne et ne comprennent pas les taxes.

Politique d'annulation et d'abandon