

FORMATION CONTINUE

Comprendre l'anxiété pour mieux accompagner ses personnes étudiantes

PRÉSENTATION

Contexte

Le stress et l'anxiété constituent des défis pour plusieurs personnes étudiantes... mais aussi pour vous comme membre du personnel. Quelle est la différence entre le stress et l'anxiété? Comment reconnaître les signes d'anxiété chez vos personnes étudiantes? Comment comprendre le mécanisme de l'anxiété? Quelles stratégies pouvez-vous utiliser comme membre du personnel pour prévenir ou réduire l'anxiété chez vos personnes étudiantes? Quels sont les pièges à éviter?

Cet atelier permet de répondre à ces questions.

Objectifs

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

- Distinguer le stress de l'anxiété;
- Repérer les manifestations de l'anxiété chez les personnes étudiantes;
- Comprendre les notions de base reliées à l'anxiété;
- Identifier des stratégies à mettre en place pour prévenir ou diminuer l'anxiété des personnes étudiantes.

Public cible

Toute personne enseignante et tout membre du personnel engagé dans le processus de la formation à l'UdeS est invité à participer.

TARIF ET HORAIRE

DURÉE

2 heures

TARIF RÉGULIER

Gratuit

OÙ ET QUAND **Dates à venir**

Renseignements

819 821-8000 poste
67188

Tarif

TYPES D'INSCRIPTION	PRIX
Sans frais	Gratuit

Note : Les prix indiqués sont pour une personne, ne comprennent pas les taxes et peuvent être modifiés sans préavis.

Politique d'annulation et d'abandon