

# Gérer son stress quand on est étudiant

## Cycle de conférences "Risques et Vulnérabilités : informer et prévenir"

Le 26 novembre 2019

L'Université de Nîmes poursuit son cycle « Risques et Vulnérabilités : Informer et Prévenir ». Après la première conférence « Réussir ses études dans un contexte précaire », la deuxième portera sur « Gérer son stress quand on est étudiant » et se tiendra le mardi 26 novembre à 18h sur le site Vauban.

Ouvertes à tous et gratuites, ces conférences s'adressent plus particulièrement aux étudiants, leurs parents, les futurs étudiants, les membres du personnel de l'université, mais également à toutes les personnes intéressées par ces thématiques. Elles sont le fruit du travail collaboratif du [Bureau de la Vie Etudiante \(BVE\)](#), du [Service Universitaire de Médecine Préventive et de Promotion de la Santé \(SUMPPS\)](#), et d'enseignants chercheurs en Psychologie et en STAPS de l'université de Nîmes.

## PROGRAMME

### 18h Emergence du stress et lien avec le milieu universitaire

- Présentation par Sarah Le Vigouroux, maîtresse de conférences en psychologie
- Témoignages d'étudiants

### 18h35 Programme d'intervention de pleine conscience en autonomie

Présentation par Valentin Le Blanc, étudiant en Master 2 Psychologie clinique et psychopathologie en thérapie comportementale, cognitive et émotionnelle

### 19h00 Effet des pratiques d'activités physiques et sportives sur le stress et le bien-être

Présentation par Vitaly Tchirkov, maître de conférences en STAPS Activités Physiques Adaptées

### 19h15 Dispositif d'aide psychologique de l'université à destination des étudiants

Présentation par Sandra Charre, psychologue attachée au Service Universitaire de Médecine Préventive et de Promotion de la Santé

## PROCHAINS RENDEZ-VOUS

- Le mardi 28 janvier à 18h site Vauban « Identités et orientations sexuelles »
- Le mardi 31 mars à 18h site Vauban « Troubles psychiques et insertion sociale »