



ETUCARE

UN PROGRAMME NUMÉRIQUE POUR
PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ MENTALE

- 1. SANTÉ MENTALE : ON FAIT LE POINT
- 2. J'APPRENDS À ME CONNAÎTRE
- 3. JE CESSE DE REMETTRE À PLUS TARD
- 4. JE GÈRE LE STRESS
- 5. JE RÉGULE MES ÉMOTIONS
- 6. JE CRÉE DES RELATIONS ÉPANOUISSANTES
- 7. JE DORS BIEN
- 8. JE PRENDS SOIN DE MOI

Jeux, cohésion d'équipe
avec d'autres étudiants pour acquérir
des **compétences utiles à ta vie**

✚ **8 modules**

Pour faire face aux difficultés de la vie étudiante
et développer **son bien-être psychologique**

✚ **Ateliers en présentiel
et/ou numériques**

✚ **Attestation de formation
« Compétences en santé mentale »**

CAMPUS Rockefeller

Bâtiment sur pilotis, derrière le bâtiment principal
17h30 à 19h30

08, 15 février ; 07, 14, 21, 28 mars et 04, 18 avril

Pour participer à cette recherche

Inscrivez-vous ici :

<https://enquetes.univ-lyon2.fr/index.php/868627?lang=fr>

Pour tout renseignement sur cette étude, contactez :
etucare.france@gmail.com



Programme conçu par
des psychologues et
chercheurs en psychologie

