



**SERVICE UNIVERSITAIRE
DES ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES**
Université Clermont Auvergne

SUAPS 2021 - 2022
Service des Sports de l'UCA

GESTION DU STRESS ET DES EMOTIONS



INSCRIPTIONS EN LIGNE

à partir du 13 Septembre 2021 sur le site internet du SUAPS

<http://suaps.uca.fr>



INFORMATIONS DIVERSES

CONTACTS

SUAPS / 04.73.29.32.07 – 32.01

15 bis rue Poncillon – 63000 Clermont-Ferrand

Horaires d'ouvertures : <http://suaps.uca.fr>

UCA
UNIVERSITÉ
Clermont
Auvergne



Gestion du stress et des émotions pour tous

Pratique encadrée :

Lieux de pratique : Dojo du SUAPS

Responsables de l'activité : Bruno Scherer

Période d'enseignement : Du 20 Sept. 2021 au 15 avril 2022

Contenu de l'activité :

Ce cours est destiné à découvrir et appliquer des techniques corporelles vous permettant de mieux gérer votre stress dans la vie quotidienne.

Vous apprendrez :

- ✓ à faire face à un événement à forte intensité émotionnelle (examen, oral, compétition...)
- ✓ à récupérer mentalement grâce à des techniques de relaxation

| Créneaux | Début des activités | Effectif maximum | Contenu | Intervenant | Lieux |
|------------------------|--|------------------|-----------------------------------|-------------|---------------|
| Mardi 12h20 - 13h50 | S1 du 20 Sept au 17 déc 2021 OU S2 du 17 Janv au 15 avril 2022 | 12 | Gestion du stress et des émotions | B. Scherer | Dojo du SUAPS |