

Gestion des émotions

Nous vous proposons dans le cadre de la gestion des émotions différents outils disponibles à l'infirmerie.

Les séances d'initiation à la méditation/relaxation reprendront dès la rentrée de janvier de 12h40 à 13h10 les lundis et jeudis à l'infirmerie (Inscription à l'infirmerie ou en vie scolaire). Cela peut être un petit coup de pouce pour la gestion du stress (notamment pour les examens).



Nous mettons aussi à votre disposition un sac de frappe et des gants pour la gestion de la colère. Vous avez envie de frapper dans un mur, sur une table, sur un camarade... Venez vous « défouler » et libérer votre colère à l'infirmerie sur le sac de frappe !



Cordialement

Les infirmières