

# Gère ton mental

## Ateliers

En ces temps de pandémie, nous sommes tous confrontés à des situations nouvelles et imprévisibles qui nous demandent de faire preuve d'une capacité d'adaptation hors de l'ordinaire. Ceci est d'autant plus vrai pour les étudiants des cycles supérieurs qui sont confrontés à des défis bien spécifiques, tant au plan académique que parfois financier ou interpersonnel. Il est donc normal de se sentir plus stressés qu'à l'habitude, parfois même dépassés ou découragés par la situation.

Nous sommes sensibles à cette situation. L'activité *Gère ton mental*, une **série de trois ateliers**, vous est donc proposée pour vous aider à mieux faire face aux situations à l'origine de stress dans votre vie afin de maintenir une bonne santé mentale. Les ateliers vous permettront de mieux comprendre ce qu'est le stress ainsi que les facteurs bio-psycho-sociaux qui affectent votre santé mentale et qui peuvent compromettre la réussite de vos études. Vous pourrez faire le bilan de ces facteurs pour découvrir ceux qui sont les plus significatifs dans votre vie à ce moment-ci. Les ateliers, à travers des exercices et des échanges, encourageront également la mise en action afin d'améliorer votre santé mentale, un pas à la fois.

Les ateliers sont **réservés aux étudiants des cycles supérieurs**. Ils seront offerts **gratuitement**, en **mode vidéoconférence**, les **mercredis midis, de 12 h à 13 h 15**, aux dates suivantes :

- **10 février 2021**
- **17 février 2021**
- **24 février 2021**

**Inscription jusqu'au 4 février 2021, 16 h.** Écrivez à [sae@inrs.ca](mailto:sae@inrs.ca) et copiez *Gère ton mental* dans l'objet du message. Joignez le formulaire *Engagement – Gère ton mental* signé.

Veuillez noter que votre inscription signifie que vous êtes disponibles pour participer à la série d'ateliers et  **serez présents aux 3 rencontres prévues.**

Au plaisir de vous rencontrer!