

## **Comment créer un manteau d'hiver mental – Une formation pour améliorer le bien-être des étudiant·e·s**

Une formation est un environnement d'apprentissage sécurisé qui se nourrit de la confidentialité et de la participation du public. En tant que formateurs·trices, nous voulons vous fournir des informations utiles, mais aussi un endroit où vous pouvez expérimenter et utiliser ces informations. Dans le cadre de l'atelier sur la santé mentale, nous souhaitons mettre l'accent sur un aspect particulier de la vie étudiante : la prise de pauses. Faire des pauses est un élément clé pour réduire le stress, ce qui peut avoir un impact positif sur la santé mentale d'une personne. Au cours de l'atelier, nous proposerons et discuterons des différentes manières de faire des pauses et nous mettrons en pratique certaines de ces techniques. À la fin de l'atelier, les participant·e·s disposeront, nous l'espérons, d'un ensemble d'outils pour mieux structurer leurs pauses.

La formation se déroulera en ligne et ne nécessite aucune préparation préalable de la part des participant·e·s.

- mardi, 15 novembre 2022
- de 19h00 à 20h30
- sous forme numérique (après l'inscription, vous recevrez un lien)

### **Inscription**

Pour des raisons d'organisations nous vous demandons de vous inscrire avant vendredi, 11 novembre 2022 via [ce lien](#).

### **Description**

- Importance personnelle du bien-être mental
- Partager des idées / discuter de la manière de faire des pauses - qu'est-ce qui fonctionne bien, qu'est-ce qui ne fonctionne pas ?
- Acceptation d'un manque de motivation / d'un sentiment de stress ou de déprime

### **But**

Les participant·e·s doivent explorer des outils et des techniques pour renforcer leur bien-être mental en faisant des pauses. Ils doivent également savoir qu'il est très courant et normal de se sentir déprimé de temps en temps.

### **Participant·e·s au cours**

Toutes et tous les étudiant·e·s des hautes écoles sont les bienvenu·e·s, qu'il s'agisse de membres des sections ou non-sections !

### **Langue du cours**

L'atelier se tiendra en anglais.

### **Coûts**

- L'atelier est gratuit pour les membres des sections de l'UNES.
- Les membres des non-sections de l'UNES paient une contribution de 25 CHF.
- Une participation aux frais de 50 CHF est demandée aux personnes qui n'étudient pas (ou plus) dans une haute école en Suisse.