

## 17-21 ans, Faites de votre stress un allié de votre vie



alex-block-678438-unsplash

Vous avez entre 17 et 21 ans et vous êtes sujet au stress. Cela vous empêche de vous concentrer, de vous préparer à un examen. Cela se répercute dans votre comportement, vos relations, votre communication, ... Bref c'est pas amusant.

"Cela ma paralyse", "je n'y arriverai pas", "je perds mes moyens", "je suis nul", "il faut que je surmonte", "il faut faire face", ...

Venez découvrir un parcours qui vous permettra de regarder cela d'un autre œil. Apprivoiser votre stress, vos pensées et vos émotions. Faites en des partenaires de vie, jouez avec elles plutôt que de les combattre comme des ennemis.

### Comment?

**6 séances de 2h30 en groupe**

**Règles convivialité, respect, bienveillance. Durant le parcours vous ne serez pas forcé à faire, produire, ...**

- ✓ Partages par 2, en petit groupe, en grand groupe
- ✓ Exercices ludiques (lâcher prise, créativité, mise en situation)
- ✓ Méditation et Techniques de psychologie comportementale
- ✓ Bulles d'informations
- ✓

### Bénéfices?

La démarche permet de

- ✓ Regarder le stress sous un angle nouveau
- ✓ Augmenter la confiance
- ✓ Être tolérant avec soi
- ✓ Observer les pensées fonctionner
- ✓ S'approcher de ce qui est important pour soi
- ✓ Apprentissage d'une démarche pour la vie

### Quand?

6 mercredis 18-20h30

13 - 20 - 27mars 3 - 24 avril

### Où?

Dans la rue du bois des rêves, entre Ottignies et Louvain-la-Neuve

63 Rue du Bois des Rêves 1341 Céroux-Mousty ( certains GPS l'indique sur Court-Saint-Etienne )

### Combien?.

110€ pour les 6 séances ( soit 18,3€ la séance de 2h30)

### Contact

**Coach-Altitude**  
Gaëtan Gabriel

TEL: 0496 50 26 50  
Mail: [info@coachaltitude.be](mailto:info@coachaltitude.be)

[www.coach-Altitude.be](http://www.coach-Altitude.be)