

## Les études c'est bien, sereinement c'est mieux !

*L'équipe intersectorielle et inter Pôles, spécialisée en Thérapies Cognitives et Comportementales (TCC) de 3ème vague propose à tous les étudiants de l'Université de Montpellier un soutien pour diminuer le stress.*



L'équipe intersectorielle et inter Pôles, spécialisée en TCC de 3ème vague propose aux étudiants un programme de 8 séances en ligne interactif pour mieux vivre le stress de la période étudiante.

En partenariat avec l'UM et la Chaire Universitaire « Identification Correcte de Soi » (Fondation Université de

Montpellier) assurant précision, profondeur et pédagogie à ce travail,

Les études universitaires s'accompagnent de nombreux stress, pouvant être à l'origine de fatigue, de découragement voire de détresse psychologique. Pour les prévenir et pour accompagner au mieux durant l'année, l'Université de Montpellier, avec le soutien du Centre de thérapies des troubles de l'humeur et émotionnels (CHU Montpellier), propose aux étudiants de suivre un programme spécifique.

Basé sur l'introspection personnelle et la méditation, en ligne et interactif, ce soutien aidera l'étudiant à mieux se connaître, à acquérir des outils de régulation émotionnelle et ainsi améliorer l'apprentissage et la confiance en soi. Ce programme guidé sera disponible en ligne pendant 8 semaines.



Pour en savoir plus, vous pouvez visionner une courte vidéo de présentation par la Professeure Émilie Olié et la Docteure Déborah Ducasse :

[Vidéo - Université de Montpellier - Mieux Vivre Ses Études Avec La Méditation \(umontpellier.fr\)](https://umontpellier.fr)

**Video :**

<https://video.umontpellier.fr/video/16302-mieux-vivre-ses-etudes-avec-la-meditation/>