

Atelier „Se réconcilier avec son mental“

Nous nous parlons sans cesse à nous-mêmes. Cette voix intérieure qui commente nos moindres faits et gestes se mue parfois en critique impitoyable, donnant lieu à des ruminations mentales délétères et démotivantes. Mais cette tournure d'esprit n'est pas une fatalité : il est possible d'apprendre à apprivoiser cette voix intérieure grâce à des techniques éprouvées. Car si nous ne pouvons contrôler nos pensées, nous avons la faculté de contrôler l'attention que nous y accordons.

Responsable du cours: Yves-Alexandre Thalmann

Dates: Les dates seront annoncées ultérieurement.

Atelier „Stress et peurs pendant les études“

Etudier s'est souvent du stress : les examens, des travaux écrits, les contraintes de temps et la planification, mais aussi l'approche de personnes inconnues et le fait de s'asseoir dans des salles de cours pleines peuvent causer du stress et même de l'anxiété chez de nombreux étudiants. Dans notre atelier, vous en apprendrez plus sur les processus neuronaux dans des situations stressantes ou angoissantes et apprendrez des stratégies pour réduire et surmonter le stress et l'anxiété et ainsi retrouver plus d'énergie et de joie pour votre vie et vos études.

Responsable du cours: Rita Raemy

Dates: Les dates seront annoncées ultérieurement.

Une participation financière est demandée pour les ateliers.*

* En cas de difficultés financières, UniSocial peut prendre en charge les frais de consultation et d'ateliers.



**Conseil
psychologique
aux étudiant·e·s**

Conseil psychologique aux étudiant·e·s

Le conseil psychologique aux étudiant·e·s soutient les étudiant·e·s, les collaboratrices et collaborateurs de l'université, ainsi que les écolières et écoliers du secondaire II lors de situations difficiles, aussi bien de nature privée qu'en relation avec les études ou le travail.

Nos psychologues soutiennent les client·e·s grâce à des techniques issues de la psychologie et de la psychothérapie, afin de leur redonner la capacité d'aborder leur quotidien de façon constructive.

Notre offre de consultation se compose principalement de thérapies de courte durée ou d'interventions en cas de crise, sur une durée d'environ dix séances. Si une thérapie plus approfondie ou spécifique est nécessaire, nous vous aidons à trouver une offre thérapeutique privée adaptée à votre situation.

La première séance est gratuite, une participation est demandée pour chaque séance suivante*.

Nos psychologues:

- ▶ **Rita Raemy**, psychologue
- ▶ **Catherine Conti**, psychologue
- ▶ **Michel Seewer**, psychologue FSP
- ▶ **Anita Brauchli**, psychologue PCA
- ▶ **Daniel Waldispühl**, psychologue ASP
- ▶ **Yves-Alexandre Thalmann**, psychologue FSP

▶ Contact:

Tél. 026 300 70 41 (lu-ve 8h30-11h30)

conseilpsychologique@unifr.ch

www.unifr.ch/cpe

En plus des services de consultation individuelle, nous offrons les ateliers de groupe suivants:

Atelier de motivation

Les études universitaires exigent une bonne dose de motivation pour être menées à bien. Mais que faire lorsque celle-ci diminue ou fait carrément défaut ? En opérant une distinction nette entre l'envie et la motivation, cet atelier, basé sur les récentes découvertes des neurosciences, exploite les différents leviers pouvant être activés pour se (re)mettre au travail. Il expose les modalités pratiques à mettre en œuvre (le pré-engagement et les contrats d'Ulysse), de manière générale. Pour celles et ceux qui le souhaitent, il pourra être complété par la suite par un entretien individuel personnalisé dans le cadre du soutien psychologique aux étudiants.

Responsable du cours: Yves-Alexandre Thalmann

Date: mercredi, 13 octobre 2021, 17h00-18h30

Atelier de psychologie positive

Devenir plus heureux ? C'est ce que propose cet atelier de psychologie positive, alliant théories et exercices pratiques. Parmi la multitude de recherches dans le domaine du bien-être et de l'épanouissement, trois thématiques principales seront détaillées, démêlant les idées populaires des résultats scientifiquement validés : L'optimisme et la pensée positive ; le flux et la pleine conscience ; le bien-être et le sens.

A travers les dimensions de la pensée, de l'attention et des émotions, cet atelier vous donnera des outils pour renforcer votre bonheur et y œuvrer concrètement. Une bouffée de bien-être au cœur du semestre !

Responsable du cours: Yves-Alexandre Thalmann

Dates: Lundi, 15, 22 et 29 novembre 2021, 18h-19h30

Plus d'informations sur le contenu des ateliers et les modalités d'inscription sont disponibles sur notre site web ▶ www.unifr.ch/cpe