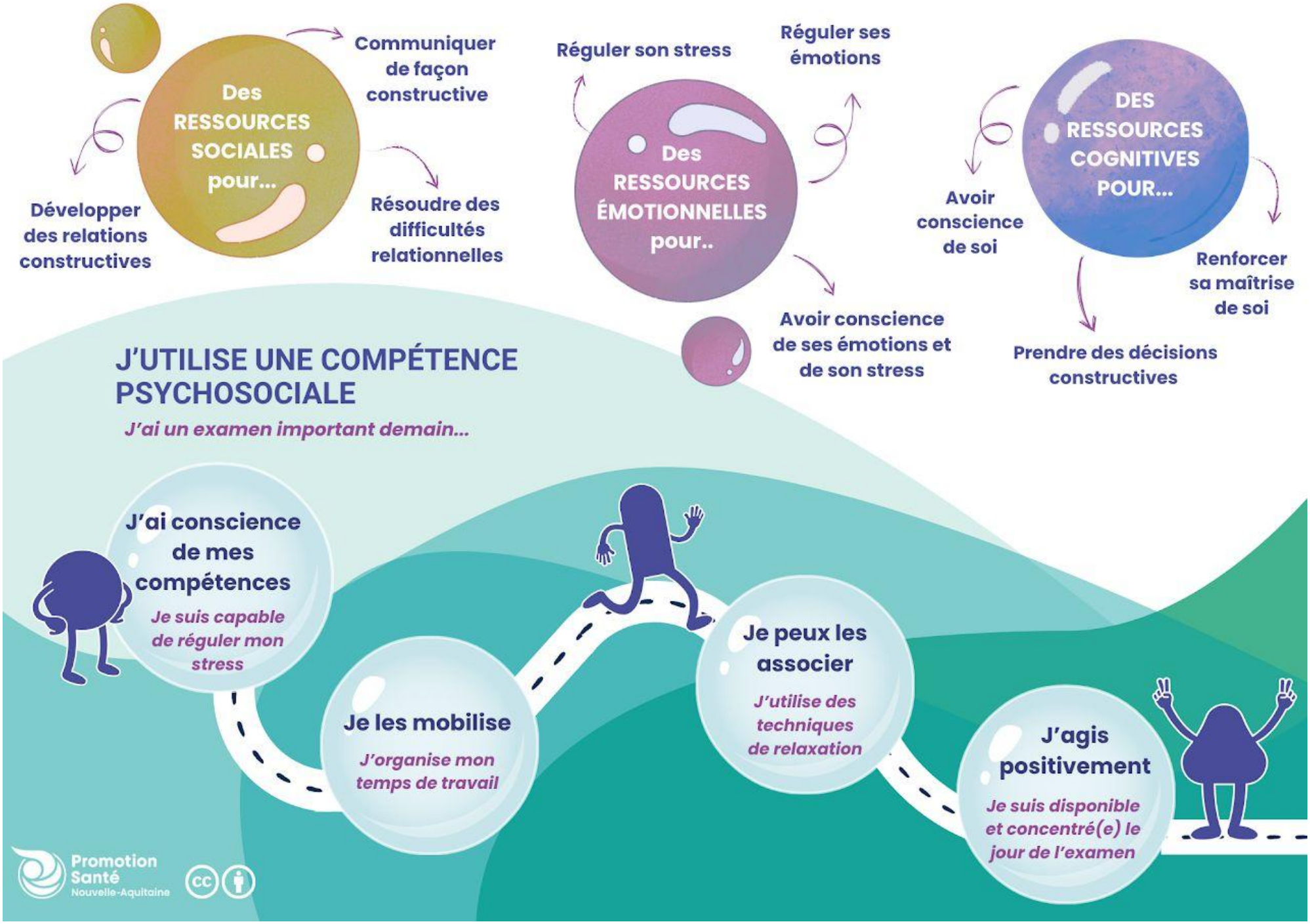
Des RESSOURCES SOCIALES pour...
Communiquer de façon constructive
Développer des relations constructives
Résoudre des difficultés relationnelles
Des RESSOURCES ÉMOTIONNELLES pour..
Réguler son stress
Réguler ses émotions
Avoir conscience de ses émotions et de son stress
DES RESSOURCES COGNITIVES POUR...
Avoir conscience de soi
Renforcer sa maîtrise de soi
Prendre des décisions constructives
J'UTILISE UNE COMPÉTENCE PSYCHOSOCIALE
J'ai un examen important demain...
J'ai conscience de mes compétences
Je suis capable de réguler mon stress
Je les mobilise
J'organise mon temps de travail
Je peux les associer
J'utilise des techniques de relaxation
J'agis positivement
Je suis disponible et concentré(e) le jour de l'examen
Promotion Santé Nouvelle-Aquitaine