



Namur, le 3 février 2021
Communiqué de presse

L'Hénallux soutient ses étudiants

Campagne de prévention et d'aide à la gestion du stress

Premier atelier : ce samedi 6 février, de 10h30 à 12h30

Le Service Psycho-Social de l'Hénallux soutient les étudiants en difficulté en leur proposant des actions de prévention bien-être. La première de ces actions est une campagne de prévention et d'aide à la gestion du stress. Cette campagne comportera des ateliers organisés pour les étudiants, des conférences animées par des experts, des moments conviviaux pour aider les étudiants à maintenir le lien entre eux et les enseignants, et des actions de sensibilisation au sport, à la consommation d'alcool ou de cigarette, etc.

Cette campagne fait notamment suite à une grande enquête sur le bien-être réalisée en novembre 2020 auprès de nos étudiants. Au-delà des préoccupations sanitaires et pédagogiques, nos étudiants ont été nombreux à manifester leur envie de recréer du lien entre eux et de développer des actions d'aide à la gestion du stress.

Le premier Atelier d'aide à la gestion du stress est organisé ce samedi 6 février, de 10h30 à 12h30, et sera suivi de 3 conférences :

- Le sommeil (25 février)
- Outils de sophrologie (4 mars)
- Pratique de l'automassages (11 mars)

Vu les circonstances sanitaires, l'atelier se déroulera à distance via l'application de communication Teams.

Contacts presse :

Cécile Dury : +32 498 14 49 79 (ne pas publier ce numéro)
Aurélié Durvaux : +32 495 88 66 13 (ne pas publier ce numéro)