

EN LIGNE
ET GRATUIT

ETUCARE

UN PROGRAMME NUMÉRIQUE POUR
PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ MENTALE

Co-construit avec et pour les étudiants

- 1. SANTÉ MENTALE : ON FAIT LE POINT
- 2. JE GÈRE LE STRESS
- 3. JE CESSE DE REMETTRE À PLUS TARD
- 4. JE DORS BIEN
- 5. J'APPRENDS À ME CONNAÎTRE
- 6. JE RÉGULE MES ÉMOTIONS
- 7. JE CRÉE DES RELATIONS ÉPANOUISSANTES
- 8. JE PRENDS SOIN DE MOI

8 modules

[Environ 6h de contenus]

Pour faire face aux difficultés de la vie étudiante et développer **son bien-être psychologique**



Modules à la carte :

progresser à **votre rythme** et selon **vos besoins**



Compétences à la clé :

40 stratégies pratiques (fiches d'activités, auto-évaluation, et repères de progression)

Pour suivre le programme

ACCESSIBLE GRATUITEMENT ET SIMPLEMENT !

- 1 Créer votre compte sur la plateforme : <https://elearning.ireps-bfc.org/>
- 2 Confirmer votre inscription via le lien reçu par mail
- 3 S'inscrire au **cours Etucare**

ET LAISSEZ-VOUS GUIDER !

Programme conçu par
des psychologues et
chercheurs en psychologie



UNIVERSITÉ
LUMIÈRE
LYON 2

Septembre 2021