



## LES ATELIERS KORSA

### Vivre le stress autrement

En suédois, Korsa signifie franchir, traverser.

Korsa, c'est aussi le nom donné à une toute nouvelle série d'ateliers élaborés afin **d'aider les étudiants qui vivent des difficultés dans le cadre de leurs études** et qui luttent notamment avec du stress ou de l'anxiété.

Les ateliers Korsa ont été créés par une équipe d'intervenants et de chercheurs en psychologie afin de permettre aux étudiant(e)s **d'acquérir des habiletés et des stratégies efficaces** et de compléter leurs études avec succès, tout en maintenant un **bon équilibre de vie**.

Les ateliers Korsa sont offerts gratuitement au sein de votre université dans un climat professionnel, sécuritaire et respectueux. Le groupe de 8 à 15 étudiant.es sera animé par Joran FARNIER, Psychologue.

---

Il est important de pouvoir **s'engager à suivre les 5 séances.**

#### Date des ateliers :

- Mercredi 9 novembre de 17h à 19h30
- Mercredi 16 novembre de 17h à 19h30
- Mercredi 23 novembre de 17h à 19h30
- Mercredi 30 novembre de 17h à 19h30
- Mercredi 7 décembre de 17h à 19h30

Lieu : Bibliothèque universitaire Joseph-Fourier – Salle TIPI

Inscription obligatoire (Nombre de place limité)



---

Pour tout complément d'informations : [sigrid.barrachin@arhm.fr](mailto:sigrid.barrachin@arhm.fr)

Pour en savoir plus sur KORSA : [www.korsa.uqam.ca](http://www.korsa.uqam.ca)