



feel-ok.ch/fr : tout feu, tout flamme pour la santé des élèves

Quand tu rencontres un défi ou que les choses deviennent compliquées : informe-toi et deviens pro de la gestion du stress !



Feel-ok.ch/fr, c'est plein de ressources pour comprendre le stress, gérer la pression des cours, apprendre à apprendre, savoir dire non et t'affirmer dans ton quotidien.

Sur cette plateforme, tu trouveras des informations précieuses, comme:

 Une check-list pour devenir pas à pas pro de la gestion du stress, avec des exemples d'autres jeunes.

 Comment le stress affecte ton corps, ton mental et tes relations.

 Qu'est-ce que tu peux faire pour être plus à l'aise dans ta prise de notes, tes révisions, tes présentations.

 Comment te détendre, améliorer ta concentration et gérer les angoisses liées aux examens.

 Comment appréhender les situations de conflit et gérer des discussions compliquées avec les enseignant·e·s, tes parents, tes ami·e·s et collègues.

 Comment t'organiser pour trouver un équilibre entre ta vie et les exigences de l'école.

 Et plein d'autres conseils précieux, pratiques et concrets !