



GESTION DU STRESS, CONFIANCE EN SOI, EMOTIVITE

Préparation d'examens et autres épreuves
(Adolescents 14 – 18 ans)

Lieu : Centre SESAME – 39 Bd Magenta – 75010 Paris

Pré-requis

Sans pré-requis

Objectifs

- ✓ **Examens** écrits ou oraux, premiers entretiens d'embauche ou de stage, audition, casting, concert, compétitions sportives, concours...
- ✓ **Gérer son émotivité** : avoir confiance en soi, utiliser son intuition, sa créativité, se libérer des tensions psychiques et physiques.
- ✓ **Trouver son style et être cohérent** : par son attitude, son mental et sa façon de parler en se sentant zen et confortable.

Méthodes

- ✓ Méthode intégrant posture mentale, corporelle et positionnement de la voix,
- ✓ **Techniques** de respiration, relaxation, prise de conscience des possibilités de sa voix
- ✓ Pratique de sophrologie, EFT, et de jeux vocaux

Intervenant

Evelyne Revellat - 06 60 47 71 64

Contenu

- ✓ **Apports théoriques sur le stress :**
Comprendre son stress, ses réactions, ses émotions pour mieux s'adapter et connaître :
nos modes de fonctionnement face au stress,
les différents types de stress et les émotions associées,
les attitudes pour les apaiser,
l'impact du stress sur notre organisme,
les facteurs de stress : comment anticiper ;
- ✓ Temps de partages sur les perceptions et les ressentis de chacun pour bénéficier de l'effet miroir du groupe et prendre du recul
- ✓ Mettre des mots pour se libérer de ses émotions et identifier son stress
- ✓ **Préparation mentale et physique** pour faire face à toutes situations d'enjeu avec sérénité :
- ✓ Entraînements sophrologiques qui embrassent un ensemble d'exercices, de respiration, de visualisation, de méditation, de concentration, de mouvements corporels, sources d'adaptation, de prise de recul et de sérénité,
- ✓ Pratique par des jeux, mise en situation ludiques, jeux de rôle, simulations,
- ✓ Clarification de ses objectifs pour se motiver et mieux réussir
- ✓ Transformer ses convictions pour développer confiance et affirmation

Conditions

Durée: 2 jours (soit 14 heures)

Dates : 25 et 26 avril 2014

Tarif : 140 € par jour TTC (soit 280 € TTC, les 2 jours hors repas)