**(Réf : Ado, 2 jours aux vacances de Pâques)**

***Gestion du stress, émotivité et confiance en soi***

* **Examens** écrits ou oraux, concours d'entrée, premiers entretiens d'embauche ou de stage, audition, casting, concert, compétitions sportives…
* **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.

**Comment rester en pleine possession de vos moyens ? Apprivoiser votre stress ?**

**Comment gérer la relation face à un jury ?**

* **Vous aurez les réponses pendant ce stage : Lien PROGRAMME (1 fiche adulte – 1 fiche ado)**

**Un accompagnement avec des spécialistes du stress et de la communication pour rester vous-même, en tirant partie de votre personnalité et de votre voix. 🡺 Lien EQUIPE**

**CALENDRIER :** stage 25 et 26 Avril 2014 🡺 **Lien Détails pratiques**

[**Voir le site d’inscription**](http://www.sophrokhepri.fr/inscription/comment-aller-mieux-au-travail)

**Prix promotionnel "spécial examen" :** 140 euros TTC (280 € TC hors repas). (Possibilité de paiement en 2 fois sans frais) **J'en profite ! (lien inscription)**

**Pour toute étude sur mesure**,  
contactez nous au 06 60 47 71 64 🡺 **DEVIS GRATUIT** (lien fiche contact du site)  
[contact@sophrokhepri.fr](mailto:contact@sophrokhepri.fr?subject=demande%20de%20renseignement&body=Bonjour%2C%0Asuite%20%C3%A0%20votre%20E-Mail%2C%0A)