**Préparation d'examens et émotivité (ado)**

* Pédagogie centrée sur l'individu
* 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 vocaux, 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

**Contenu**

* **Examens** écrits ou oraux, 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.

**Objectifs**

Spécialistes du stress et de la voix

**Intervenant**

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

**Méthodes**

**Sans pré-requis**

**Pré-requis**

**Durée**: 2 jours (soit …. heures)

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

**Conditions**