**Ados et jeunes adultes (14 – 21 ans)**

* 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
* **Apports théoriques sur le stress :**

**Comprendre les phénomènes du stress pour mieux**

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,

* **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, mises 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**

**Apprivoiser son stress, gérer son émotivité et développer sa confiance en soi :**

* **Examens** écrits ou oraux, préparation concours d'entrée Ecoles post-bac, 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**

* E. Revellat 06 60 47 71 64

1. 64

**Intervenant**

* 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

**Méthodes**

**Sans pré-requis**

**Pré-requis**

**Durée** : 2 jours (soient 14 heures)

**Dates** : 25 et 26 Avril 2014

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

**Conditions**

1

**Protocole de séances de sophrologie**

**Thème : Préparation aux examens pour des lycéens**

**1° Contact avec sa respiration**

RD : Chauffage / Tra-tac / Pompage

**Sophronisation :** SBV+ prise de contact avec la respiration abdominale (image de la vague)

**2° Décharger les tensions et ancrer du positif**

RD : Chauffage / Tra-tac / Pompage / Karaté / Hémicorps / Prana

**Sophronisation :** SDN + SPI : une nuit d'été, pluie de poussière d'étoile qui rend lumineux à l'extérieur

comme à l'intérieur

**3° Renforcer ses potentiels par l'évocation de valeurs**

RD : Chauffage / Tra-tac / Pompage / Exos respi 2 / Hémicorps

**Sophronisation :** SPV : Evocation d'un héros ou d'une personne que l'on admire pour ses valeurs

(liberté, autonomie, réussite, détermination..) afin de renforcer et d'amplifier ses propres valeurs.

**4° Programmer les ressources pour les révisions et l'examen**

RD : Chauffage / Tra-tac / Pompage / Exos respi 2 / Hémicorps / Prana

**Sophronisation :** PSC : Evocation et ancrage des capacités dont vous avez besoin aujourd'hui pour

apprendre sereinement. Evocation et ancrage des capacités dont vous aurez besoin pour la période

des révisions. Evocation et ancrage des capacités dont vous aurez besoin pour donner le meilleur de

vous lors des examens.

**5° S'imaginer le jour de l'examen donner le meilleur de soi sereinement**

RD : Chauffage / Tra-tac / Pompage / Karaté / Hémicorps / Prana

**Sophronisation :** SAP Globale :S'imaginer lematin après avoir bien dormi.

Puis s'imaginer juste avant de rentrer dans la salle, se voir, se sentir concentrer et détendu.

Dans la salle, découvrir le sujet. Il n'est pas nécessairement celui que vous attendiez mais vous

continuez de vous sentir serein. Assis dans le fond de votre chaise vous prenez une profonde

inspiration, vous soufflez le stress et laissez s'évanouir toute sensation de tension à chaque expire.

Tranquillement vous laissez une vague de sérénité descendre dans tout votre corps.Vous respirez

calmement et vous vous voyez travailler, faire de votre mieux au meilleur de vos capacités.

Vous rendez votre copie et sortez de la salle satisfait de vous, car vous savez que vous avez donné le meilleur de vous-même.