

Gérer le stress – Se préparer à un examen (Module Individuel ou Atelier)

S'il est bien un domaine où l'état d'esprit joue tout autant que les connaissances, c'est bien celui des examens, concours et autres situations de mise à l'épreuve.

Cet accompagnement accessible individuellement ou en petit groupe vous aidera à comprendre le phénomène de stress et à apprendre à le maîtriser afin d'être en capacité de donner le meilleur de vous-même le jour J.

Public :

Bacheliers ou Etudiant(e)s de toutes filières, tous niveaux souhaitant résorber l'influence du stress sur leurs performances au cours d'examens, concours, épreuves de sélections, oraux...

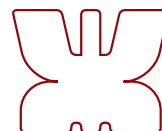
Contenu :

- Repérer les croyances associées à l'épreuve
- Comprendre le phénomène de stress
- Se préparer concrètement et psychologiquement à court, moyen et long terme
- Apprendre à maîtriser le stress en situation : trucs et astuces

Rythme et durée

- En atelier : 2 jours à raison d'une journée par mois
- En Module individuel : 4 séances d'1h30 espacées d'une quinzaine de jours.

- ✘ Conseil en orientation professionnelle
- ✘ Préparation mentale
- ✘ Formation



Cabinet Médical
2, rue de Breteuil
13001 Marseille - 06 64 23 72 12
contact@cleca-marseille-conseil.fr
SIRET 532349214 • ADELI 13 93 1525