

**Lycéen(ne), étudiant(e)**

Votre examen approche...  
préparez-vous grâce à

la **SOPHROLOGIE**  
et au  
**COACHING**



Les séances combinées  
de sophrologie et de coaching apportent :

**Motivation**  
**Confiance en soi**  
**Méthodes de travail**  
**Concentration, mémorisation**  
**Gestion du stress**  
**Mieux-être, confort, douceur**

Programme de 5 séances de 2 h pour un groupe

**Séance 1**

Introduction aux techniques de relaxation et de gestion du stress.

**Séance 2**

Développer ses capacités de mémorisation, concentration,  
organisation, expression.  
Approfondir les techniques de relaxation et de gestion du stress(2)

**Séance 3**

Développer la confiance en soi pour le jour de l'examen.  
Approfondir les techniques de relaxation et de gestion du stress(3)

**Séance 4**

Dégager les enjeux de l'examen et renforcer sa motivation.  
Approfondir les techniques de relaxation et de gestion du stress(3)

**Séance 5**

Se préparer mentalement au jour J.  
Notions d'équilibre général : alimentation, sommeil...  
Approfondir les techniques de relaxation et de gestion du stress(4)

Mireille Jean  
enseignante et sophrologue  
07 89 79 40 18—Alès  
Www.sophrologieencevennes.e-  
monsite.com

Stéphane Rouveyran  
Coach—Alès  
06 16 79 08 50