

PRET.E POUR MES EXAMENS

**Programme de 4 ateliers, de groupe, 100% en ligne
pour surmonter son stress et renforcer sa confiance en soi**



2 sessions au choix en Mars = Spécial 1ère – Terminale – Post Bac

- Les mardis 10-17-24-31 Mars 2026 à 19h30
- Les mercredis 11-18-25 Mars et 1er Avril 2026 à 16h00

Ce que les participants vont apprendre et s'approprier comme techniques

Programme composé de 4 ateliers + 30 minutes en individuel si besoin (*recommandé après les 4 ateliers*) :

- **Atelier 1** : Comprendre le fonctionnement du stress lié aux examens + exercices pratiques à refaire.
- **Atelier 2** : Développer des techniques de relaxation et de gestion du stress (respiration, visualisation) et prise de conscience de ses capacités + exercices pratiques à refaire.
- **Atelier 3** : Travailler sur la confiance en soi pour aborder les épreuves sereinement avec une visualisation/ projection de la réussite de l'examen (identique à la préparation mentale des sportifs)
- **Atelier 4** : Ancrer la confiance encore plus en visualisant / se projetant cette fois ci dans le déroulé de l'examen le jour J. Rappel des exercices, retours sur les ateliers, dernières questions réponses.

Bénéfices concrets pour les participants et leurs parents

Pour les jeunes :

- Moins de stress et plus de concentration
- Plus de confiance et de sérénité le jour J
- Outils concrets à réutiliser en autonomie
- Exercices envoyés pour rappel sur whatsapp
- Gain de temps grâce au suivi en ligne

Pour les parents :

- Programme encadré par une professionnelle certifiée (*4 ans d'expérience en accompagnement*)
- Petit groupe → écoute, temps de parole
- Investissement durable pour la réussite
- Accessibilité France entière

Infos pratiques

- **Durée** : 4 ateliers en ligne en Mars, 1h chacun, sur 4 semaines (*hors vacances scolaires*)
- **Prix** : 200€ au total par participant (à régler avant le l'atelier 1 et non remboursable si annulation après le 1)
- **NB** : A votre demande il est possible de monter des groupes d'élèves qui se connaissent à d'autres dates.

Je m'inscris et je prépare mes examens en confiance ! Contactez moi et parlons en !

Flavie Verrey - 06 31 35 20 75 - flavie@couleurs-sophro.fr - <https://www.couleurs-sophro.fr>

