



Préparation mentale et physique

Spécial examens



FICHE TECHNIQUE

VOTRE FORMATRICE

CATHERINE ROUAULT

FORMATRICE EN COMMUNICATION ET APPROCHES COMPORTEMENTALES

Passionnée de l'être l'humain, je développe une pratique centrée sur la globalité de l'être. Elle permet d'allier bien-être des personnes et performance du collectif

PEDAGOGIE

Mise en pratique et simulation filmée
- Techniques respiratoires – travail de la posture - Visualisation mentale - Brain-gym

DUREE : Coaching sur mesure

PRIX : me contacter

CONTACT : 06 10 26.09.28

catherine.rouault.formation@gmail.com

www.catherinerouault.fr

Catherine Rouault /La Formation Passion
30 400 Villeneuve les Avignon

Siret 504 553 744 000 39

Déclaration d'activité N°91300367430

Certifié datadock



Le + : Développer ses capacités cérébrales d'apprentissage en passant par le mouvement – Mise en place d'un protocole de préparation J-30 jours

*«C'est en croyant aux roses qu'on les fait éclore»
Anatole France*

OBJECTIFS

- Développer ses capacités mentales d'apprentissage.
- Comprendre le trac et le processus émotionnel
- Acquérir des outils de gestion du stress instantané
- Optimiser ses chances de réussite à l'examen par la confiance et l'aisance

PROGRAMME

LES 4 PILIERS DE LA PRISE DE PAROLE:

Etablir un profil

- Repérer le comportement stressant et les schémas de pensée associés

Comprendre

- Etablir un lien entre stress et efficacité, entre comportement et projection mental
- Comprendre l'intérêt des émotions

Définir une stratégie de réussite

- Réguler son stress et exploiter le stress positif pour gagner en performance avec la **respiration**
- Optimiser ses capacités cérébrales avec le **Brain-Gym**
- Restructurer ses pensées sur le mode positif **reprogrammation mentale**
- Intégrer le concept de réussite avec la **visualisation**
- Etablir sa confiance avec la **caméra**
- Dépasser l'angoisse et la timidité **posture et autocoaching**
- Etablir un bilan personnalisé de progression (force, axe de progression, stratégie...)