



DE LA GESTION DU STRESS AU DEVELOPPEMENT DE LA PERFORMANCE

POUR QUI ? Pour ceux qui préparent examen, concours, permis, entretien

« J'ai peur de ne pas réussir et je me sens mal psychologiquement et physiquement »

« Je me sens submergé par tout ce qu'il y a à faire et à apprendre »

« Je suis tout le temps stressé et j'ai envie d'abandonner »

Pour les jeunes qui n'ont pas de difficultés scolaires mais qui manquent de confiance en eux, qui se mettent la pression et/ou qui sont perfectionnistes.

OBJECTIFS :

- Apprendre à accueillir et apaiser ses émotions, notamment la peur d'échouer.
- Découvrir ses ressources internes et consolider la confiance en soi dans ses apprentissages
- Transformer son état d'esprit vis à vis de ses capacités à réussir en une attitude mentale positive et orientée vers le succès

CONTENUS :

Après un entretien préalable avec analyse de ses freins et de ses ressources, j'accompagne le jeune à déterminer ses objectifs de transformation, à élaborer un plan d'action et à utiliser des techniques lui permettant de développer sa concentration, sa confiance et ses croyances aidantes pour lever ses blocages et transformer son état d'esprit.

METHODE :

La méthode HyMaGe ! est basée sur l'écoute active et la relation d'aide, la cohérence cardiaque, la PNL, l'hypnose et l'auto-hypnose, la visualisation positive et le bi-hypno (méthode innovante de Céline Morel Forsantal).

ORGANISATION :

- 1ère séance gratuite
- 5 séances d'une heure espacées de 15 jours
- Tarif au forfait
- BONUS : 1 séance supplémentaire quelques jours avant l'examen + fiches outils à réutiliser

Compétences acquises : Ayant découvert ses propres ressources et levé ses croyances limitantes, le jeune ressent une véritable transformation d'état d'esprit lui permettant de croire à sa réussite ! Il gagne ainsi en motivation, confiance, sérénité et affirmation de soi.