



## 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.*