



AMELIORER SA CONCENTRATION ET SES RESULTATS

Ref. PRS001

L'école est exigeante et il n'est pas aisé pour tous de s'y sentir bien à 100%. Certaines matières demandent un effort plus grand, les enseignants ont des attentes parfois fortes et l'environnement peut aussi s'avérer inamical ou perturbant.

Quelques soient les difficultés rencontrées, il existe des techniques qui augmentent la confiance, le bien-être et la capacité à travailler. **Dans une ambiance bienveillante et adaptée à chaque tranche d'âge, cette formation permettra à tous les élèves de trouver des solutions qui pourront contribuer à leur réussite !**

Public : 1 à 2 personne(s).

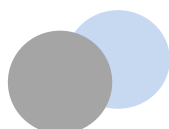
Prérequis : Etre scolarisé, étudiant ou en formation. Etre en pleine santé.

Durée : 4 x 2 heures, à raison d'1 ou 2 séance(s) par semaine ou quinzaine.

Déroulé : Analyse de la situation actuelle. Identification des difficultés, freins et des potentialités. Nombreux exercices permettant de capter le regard, l'attention, développer l'esprit de synthèse, la prise de notes, la prise de parole, la confiance dans l'action individuelle et l'implication collective. Coaching personnalisé éventuel pour lever les freins à la mise en œuvre des actions et maximiser ainsi les acquis de la formation.

Le « plus » : Chaque participant est invité à venir avec une ou des attente(s) spécifique(s) et repart avec un plan d'actions alimenté tout au long de la session.

Une attestation est dispensée aux participants à l'issue de la formation de manière à valider leur progression et augmenter leur envie de réussite.



4 x 2 heures en cabinet

Tarif forfaitaire individuel de 300€ TTC.

DEROULE DE LA FORMATION

- Module 1** Etat des lieux de la situation individuelle
Auto-diagnostic des talents
- Module 2** Identifier les situations destabilisantes
Dépasser les craintes ou les éléments perturbateurs de concentration
Agir en confiance
- Module 3** Exprimer ses demandes
Ecouter et reformuler pour mieux comprendre
- Module 4** Se concentrer, pourquoi ? Comment ?
Travailler son aisance relationnelle
- Module 5** Se fixer des objectifs de réussite
Mettre en place un plan de progrès et s'y tenir

ATTESTATION DE FORMATION