



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 !**

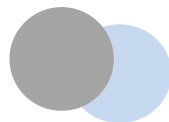
Public : 10 à 30 participants.

Prérequis : Etre scolarisé, étudiant ou en formation.

Durée : 2 demi-journées.

Déroulé : Identification des difficultés, freins et des potentialités individuelles. Exercices permettant de développer l'attention, l'esprit de synthèse, la prise de notes. Jeux de rôles pour assurer la prise de parole, la confiance dans l'action individuelle et l'implication collective. Ecriture d'un plan d'actions par élève.

Le « plus » : Chaque participant est invité à venir avec une ou des attente(s) spécifique(s) et repart avec des astuces de coaching pour accélérer sa réussite.



1 journée

Tarif sur devis.

DÉROULÉ

- Etape 1** Etat des lieux de la situation individuelle
Auto-diagnostic des talents
Identifier les situations destabilisantes
- Etape 2** Des outils pour dépasser les craintes
Trouver les éléments perturbateurs de concentration
- Etape 3** Atténuer le stress
Trouver des ressources internes et externes pour agir en confiance
- Etape 4** Se fixer des objectifs de réussite
Mettre en place un plan de progrès et s'y tenir