

PROGRAMMER SA REUSSITE A L'EXAMEN AVEC LA SOPHROLOGIE

5 séances pour être prêt le jour « J »

Présentation du programme

La réussite à un examen ne repose pas uniquement sur la maîtrise du sujet. Elle requiert une bonne préparation mentale de façon à être au maximum de sa disponibilité et de ses capacités intellectuelles le jour « J ».

Afin d'éviter de perdre ses moyens le jour de l'épreuve et de succomber au fameux « trou noir » occasionné par le stress, le programme « Programmer sa réussite à l'examen » prépare à deux finalités :

- Apprendre à se détendre pour aborder sereinement la situation d'examen
- Apprendre à mobiliser toutes ses facultés intellectuelles au moment voulu

- **Durée du programme :** 5 séances de 1 heure sur 2 mois

- **Lieu :** îles de Cayenne

- **Type de séance :** individuelle

- **Jours et Horaires :** à définir avec le participant

- **Coût par personne :** 48 € par séance

CABINET DE SANTE ET DE BIEN-ÊTRE

Bâtiment MEDIA'TIC
(à côté de Mégaboëuf)

2589 Rte de Montabo - Cayenne

Tél : 0694 21 89 72

Mail : stephane.vaiti@gmail.com

<http://cabinet-de-sante-et-de-bien-etre.com/>

Objectifs

La passage d'un examen est un moment d'adaptation propice à l'éveil de manifestations liées au stress. Grâce à ce programme vous renforcerez vos ressources et capacités afin d'optimiser votre potentiel le jour « J ».

- Programmer sa réussite
- Développer la concentration et la mémorisation
- Gérer le stress de l'épreuve
- Passer l'oral avec confiance
- Se reconditionner pour réussir après un échec

Public concerné

Ce programme s'adresse à toute personne devant passer un examen scolaire, universitaire ou professionnel.

Que vous soyez élève, étudiant demandeur d'emploi ou un professionnel en exercice qui devez passer un examen écrit et/ou orale, ce programme vise à vous préparer sur les plans psychologique, cognitif et motivationnel.



Contenu et démarche

Organisation générale

- 5 séances individuelles d'une durée de 1 heure
- Une évaluation des besoins démarrage du programme
- Des exercices prescrits à réaliser à domicile
- Un bilan en fin de programme pour mesurer les résultats obtenus

Un suivi personnalisé

- Des entretiens individuels de suivi
- Une adaptation du programme aux besoins de chacun
- La remise d'un guide

Intervenant

Stéphane VAITI

- Sophrologue – Hypnothérapeute certifié
- Spécialisé dans la gestion du stress et des Émotions



Déroulement du programme

- **Séance 1 :** Acquérir les techniques de gestion du stress et de régulation émotionnelle : Contrôle respiratoire. Cohérence cardiaque. Détente musculaire. Technique d'ancrage.
- **Séance 2 :** Développer sa concentration et sa mémoire
- **Séance 3 :** Programmer sa réussite : Techniques de visualisation et d'empilements d'ancres. Déprogrammer la peur
- **Séances 4 et 5 :** Séances de perfectionnement des techniques apprises à partir des besoins identifiés

