

Gérer son stress & Réussir ses oraux

Ateliers à destination des lycéens

Début des ateliers

9 AVRIL 2022

À AURAY

Notre approche

Par nos interventions nous cherchons à donner les clés aux élèves afin qu'ils puissent préparer au mieux leurs oraux en gagnant en compétences et en confiance.



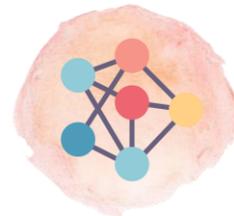
La gestion du stress et des émotions

connaissances du stress
et exercices pratiques
pour mieux gérer stress
et émotions



L'aisance à l'oral face à un jury

mise en situation par
des jeux de rôles, du
théâtre, des exercices
posturaux



Optimiser ses méthodes de travail

- Concentration
- aménagement de son espace de travail
- connaissance de ses meilleures dispositions d'apprentissage.

Par un questionnaire sur son fonctionnement)

Qui sommes-nous ?



Pierre Grellard
Sophrologue et
préparateur mental

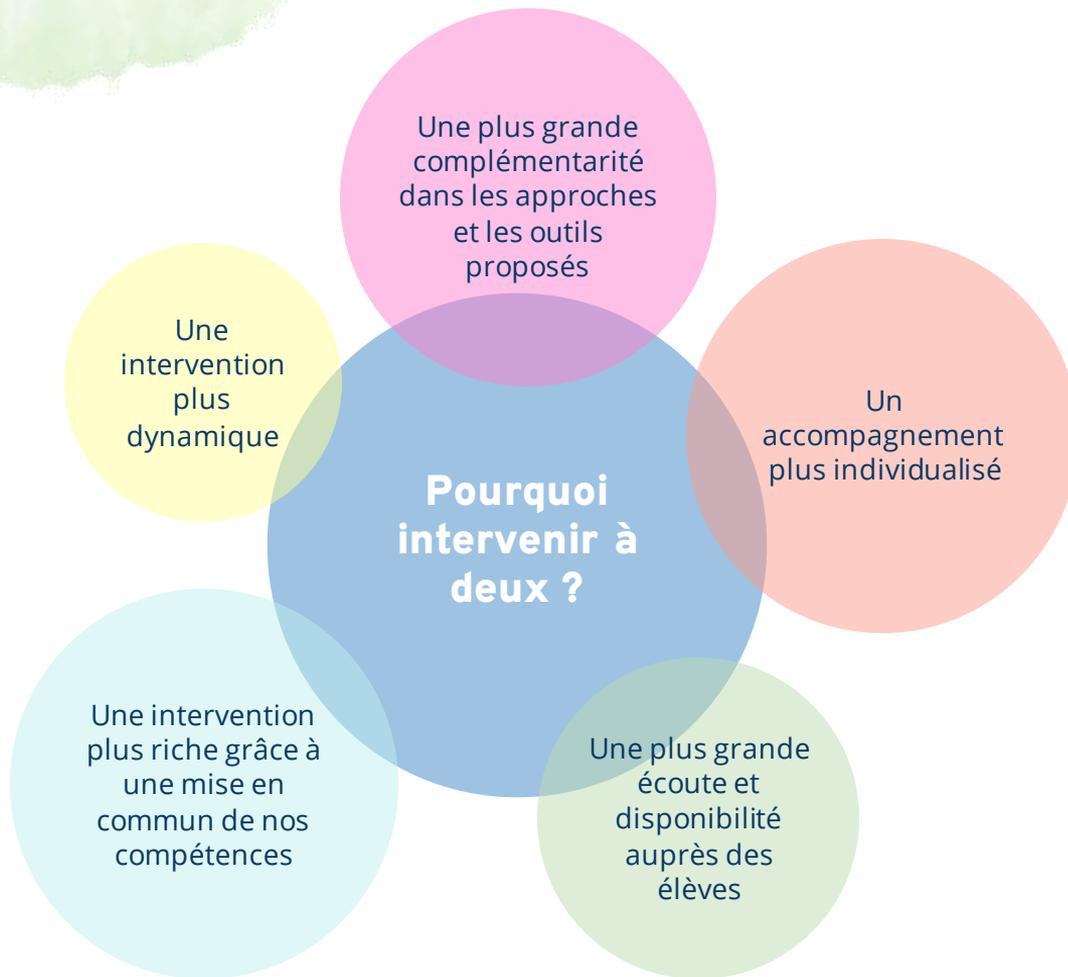
"J'ai une solide expérience avec le public ado, en tant que moniteur et entraîneur professionnel de voile. Dans le cadre de cette activité j'ai pu constater que la construction d'habiletés mentales telle la gestion du stress, la concentration, la fixation d'objectifs, la confiance en soi est inhérente à la préparation et la réussite d'épreuve sportive tout comme aux examens scolaires.

Expert en gestion du stress et des émotions, j'interviens auprès de divers publics ayant des besoins dans ce domaine: sportifs de haut niveau, entreprises, sapeurs-pompiers etc... "



Marie-Francine Renouard
professeur de français et coach de vie

"Ayant préparé mes élèves, pendant des années, à l'oral du bac de français, je me suis rendue compte que, même en travaillant leur posture et leur voix, bon nombre d'entre eux restaient bloqués par le stress. C'est pourquoi j'ai à cœur, aujourd'hui, de continuer à travailler avec des lycéens et de mettre mes compétences de professeur de français et de coach à leur service. Je sais que la réussite d'un examen oral est autant déterminée par de solides connaissances que par la sérénité et l'aisance qui se dégagent du candidat."



Objectifs et bénéfices de notre accompagnement

Les **compétences développées** dans ces ateliers aideront les élèves non seulement lors de leurs **oraux**, mais bien au-delà **dans leurs vies personnelles et professionnelles** (entretiens professionnels, se présenter pour un stage...)



Atelier N° 1 : Gérer son stress / Expression Orale, relaxation

9 Avril 2022

MATIN

Apprendre à réguler son stress

9h30

30min : Présentation de l'intervention, du cadres et des intervenants

10h - 10h45

45min : Définir le stress, en identifier les signes physiques et mentaux / travail en sous groupe; restitution collective à l'oral

11h - 12h15

1h30 : Agir sur son stress, en diminuer l'impact via la pratique d'outils de régulation du stress

12h15 - 13h30

1h15 : Pause repas
Prévoir son repas sur place

APRÈS-MIDI

Expression orale et Relaxation

13h30 - 15h30

2h : Expression orale, posture : Théâtre / travail sur la posture, l'élocution.

15h30 - 16h15

45min : Optimiser sa récupération physique et mentale / relaxation

16h15 - 17h15

1h - Synthèse (travail en sous-groupe) restitution commune à l'oral



Expérimentation

expérimenté et mis en pratique les compétences liées à l'oral

Travail de groupe

vécu une expérience enrichissante de groupe en vue d'un oral

Confiance en soi

gagné en confiance en eux

Gestion du stress

appris à gérer leur stress grâce à des outils simples et efficaces

Oral et posture

compris que réussir un oral c'est aussi travailler sa posture et son éloquence

A l'issue de ce module, les élèves auront

Notre offre d'accompagnement pour 2022

5 journées :

- **9 Avril** – Gestion du stress
- **30 Avril** – créer les conditions de sa réussite, organisation / motivation
- **7 Mai** – Découvrir et réguler ses émotions

- **14 Mai** - Confiance en soi + théâtre, expression orale
- **21 Mai** – Slam - travail sur l'oralité



Apprendre à se connaître et gagner en confiance (7h)

- État des lieux personnel : j'observe ma réalité.
- Définir mes besoins et apprendre à les écouter et les combler.
- Découverte de mes valeurs.

** EFT : technique de libération émotionnelle qui permet de se libérer de charges émotionnelles, en tapotant sur les points d'acupuncture.*



Découvrir et réguler ses émotions (7h)

- Qu'est-ce qu'une émotion?
 - A quoi servent les émotions?
 - Théâtre des émotions: travail de jeu et de mise en scène autour des émotions.
 - Quelle est l'émotion qui me pèse le plus dans mon quotidien?
- Travail en EFT pour apprendre à se libérer des émotions désagréables et pesantes. *



Atelier SLAM (7h)

- Travail préalable d'écriture, à partir de contraintes stylistiques, le matin.
- Travail sur l'oralité et la mise en voix des textes en début d'après-midi.
- Scène ouverte en milieu d'après-midi.

Nos offres d'accompagnement 2/2



Créer les conditions de sa réussite (7h)

- Apprendre à s'organiser, prioriser ses objectifs.
- Adapter son espace de travail.
- Déterminer à quel moment de la journée je suis efficace.
- Élaborer et construire son planning de révision.



Vivre ses réussites (7h)

- Qu'est-ce que la réussite?
- Se projeter sur des objectifs (scolaires et d'orientation professionnelle)
- Créer son tableau de visualisation, à savoir: concrétiser, à travers des images et des citations, des objectifs définis. C'est un travail créatif, à partir de collages et de dessins, qui permet de rendre visibles les étapes de la réussite.

Nos Tarifs:

- **85€** la Journée
- **400€** les 5 journées

Contact



Pierre Grellard

Sophrologue & Préparateur Mental

 pierre.g@mental-workshop.fr
 07 69 23 18 51
 mental-workshop.fr



Marie-Francine Renouard

Professeure de français & Coach de vie

 marief.renouard@gmail.com
 06 43 87 15 88
 reveletoi-coaching.fr

