

ATELIERS DE PREPARATION AUX EXAMENS - LAUSANNE

VOUS êtes étudiant·e dans une Haute Ecole (HES, UNI, EPFL, EHL...) ou au gymnase à Lausanne et environs.

VOUS préparez des examens ou une présentation orale et vous vous sentez **stressé (e)** ?

VOUS aimeriez vous **mobiliser** et être au mieux de votre forme ?

VOUS voulez vous **sentir serein·e** ou dans un état d'excellence, prêt·e à vous lancer, ne plus percevoir cette échéance comme une **épreuve** à surmonter ; mais plutôt comme une **opportunité** de passer un cap avec succès ?

DEUX SOIREES pour vous préparer tel un sportif et être fin prêt·e le jour J !

Dates : **mardis 28 mai et 11 juin 2024**

Horaires : **18h-20h**

Tarif : **150 CHF** (pour les 2 ateliers)

Lieu : **Work'n'Share** - rue du Liseron 7
1006 Lausanne-Ouchy

Participants : **6 maximum**

Animation : **Christine Dougoud**,
Coach et enseignante en PNL
Espace confiance

Isabelle Laugier,
Coach PNL et formatrice
Coach et Vie

coach et vie 



Objectifs : vous aider à prendre du recul ; vous préparer mentalement pour aborder cette étape avec sérénité.

Avoir assez d'adrénaline pour vous mobiliser !

Contenu de l'Atelier :

- Temps d'écoute et de partage,
- Exercices pratiques : formulation de l'objectif, ancrage de ressources (confiance en soi, sérénité, prise de recul, audace...)
- Visualisation mentale et relaxation,
- Apprentissage d'outils à reproduire.

Vous repartirez avec plus de sérénité, des outils et des astuces qui vous seront utiles dans votre quotidien et vos prochaines échéances.

INSCRIPTION
info@coachetvie.ch

INFORMATIONS
079 417 87 38



coach et vie 