

ATELIERS DE PREPARATION AUX EXAMENS - LAUSANNE

VOUS êtes étudiant 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** ou dans un état d'excellence, prêt(e) à vous lancer, pour ne plus percevoir cette échéance comme une **épreuve** à surmonter ; mais plutôt comme une **opportunité** de passer un cap avec succès ?

Inscrivez-vous à ces Ateliers et préparez-vous tel un sportif pour être fin prêt 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**

Animatrice : **Christine Dougoud**, Coach
hypnopraticienne et formatrice



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, d'ancrage de ressources (confiance en soi, sérénité, prise de recul, audace...), triangle de ressourcement... etc.,
- 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.

Inscriptions auprès de **Isabelle Laugier**
isabelle@coachetvie.ch

coach et vie

 **espace
confiance**