

VISEZ LA REUSSITE : DEVENEZ UN SUPER ETUDIANT



Réussir ses études n'est pas qu'une question de travail,
c'est aussi une affaire de STRATEGIE.

Kit de survie de l'étudiant!

Durée: 3 jours

Groupes: 6 participants max
par Tao animateur certifié

Prix: sur devis

Public

Etudiants

Pré audit

Identifier les besoins
de chaque participant

LES FORMULES

1- EN INTRA

- > micro cubes 3h
- > formations de 1 à 3 j

2- SÉANCES D'ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL - CONSULTATIONS

3- CONFÉRENCES

Objectifs

- Renforcer son intelligence émotionnelle
- Découvrir des techniques de gestion du stress et d'affirmation de soi
- Développer son efficacité personnelle et professionnelle
- Acquérir des techniques de relaxation physiques et mentales

Journée 1 :

- Les causes, les facteurs et les conséquences du stress
- Test d'évaluation du niveau de stress
- Cerveau et comportement
- Transformez le stress quotidien en moteur
- Les clés d'une bonne hygiène de vie
- Exercices et outils pratiques

Journée 2 :

- La dynamique : Evénement-Pensée-Emotion-Comportement.
- Rôle et origine de nos émotions
- Modifier ses schémas émotionnels et ses automatismes de pensée
- Lâcher prise : comment y arriver et comprendre ce qui est en jeu
- Exercices et outils pratiques

Journée 3 :

- Apprendre à se mettre au travail et maintenir l'effort
- Organiser et gérer son temps
- Prise de parole en public
- La prise de note
- Brain gym
- Définir des objectifs personnels réalistes et une vision à long terme (PAP)

Les points forts

Outils ludiques qui facilitent les interactions et font vivre des expériences sources de prises de conscience personnelles.
Mise en place d'un PAP

LES STAGIAIRES REPARTENT AVEC DES SOLUTIONS PRATIQUES À METTRE EN ŒUVRE IMMÉDIATEMENT DANS LEUR QUOTIDIEN.

Pour aller plus loin

Possibilité d'inscrire une étape d'évaluation sous forme d'entretien individuel ou collectif.

Pédagogie :

Atelier dynamique et ludique
Echanges d'expériences à partir de cas pratiques
Modulable : plusieurs options possibles en fonction des objectifs de travail du donneur d'ordre.

Animatrice:

Laurence Dumas/Delorme
Naturopathe
Transition des personnes
Accompagnement au mieux être

INFOS ET DEVIS

Tel: 06.23.15.81.62
delaurme@gmail.com

potentiel-sante.fr

N° SIRET : 53054672000026
41 Rue de la République
31290 Villenouvelle