

ATELIERS GESTION DU STRESS ET PREPARATION A L'ORAL

OBJECTIFS

- **Mieux gérer ses émotions**
- **Gagner en aisance à l'oral**
- **Posséder des outils issus de la sophrologie et de la préparation mentale du sportif**
- **Aborder ses examens/concours avec plus de sérénité**

COMMENT ?

- ★ **Connaître la biologie du stress**
- ★ **Le stress et moi?**
- ★ **Apprendre à se relâcher et respirer**
- ★ **S'entraîner à prendre la parole face au groupe**
- ★ **Apprendre à gérer son potentiel énergétique**
- ★ **Performer avec son corps pour réussir son oral**

INFOS ET INSCRIPTIONS

Dates: 7 et 14 mai 2022

Horaires: 9h-12h30

Lieu: Hôtel Ibis Lunel

Tarif: 70euros / atelier*

10 places max (5 pers min pour ouvrir l'atelier)

Inscription par mail: eliseserret@gmail.com

*NB: Les 2 ateliers se suivent selon une progression logique, il est possible de ne s'inscrire qu'au premier mais il ne sera pas possible de s'inscrire au 2ème sans avoir fait le 1er.

SESSION 2022

**Date limite d'inscription:
23 avril 2022**

Elise Serret - Coach Mental
69rue de l'aiguillon
34400 lunel

 06 64 25 07 88

 eliseserret@gmail.com

