

# Les examens approchent, vous êtes inquiet ?

- ☒ Vous avez tendance à stresser pendant les épreuves
- ☒ Vous avez des appréhensions, vous dormez mal
- ☒ Vous ne vous sentez pas au top pour réussir sereinement

Adoptez une démarche novatrice & efficace

Nous vous proposons un programme de formation regroupant des compétences complémentaires :  
**la sophrologie**  
**la psychologie cognitive & comportementale.**

Prenez le dessus sur le stress,  
Soyez prêt pour vos tests !

RÉUNIONS D'INFORMATIONS  
MARDI 20 FÉVRIER & JEUDI 1ER MARS  
DE 19H À 20H

Pôle d'Accompagnement & de Rééducation  
2, rue Jules Ferry – 88190 GOLBEY  
Formation sur inscription uniquement  
lors des réunions ou contactez-nous

Formation co-animée  
par

Isabelle GREMILLET-POUSSOT  
Sophrologue  
Praticienne en Thérapies douces



Lise LAMBERT  
Psychologue  
Thérapies cognitives & comportementales



Nous regroupons nos compétences au profit d'une réelle efficacité dans la gestion du stress. Notre méthode agit de façon globale au niveau :

- ☒ **ÉMOTIONNEL**, favorise le calme, la sérénité
- ☒ **MENTAL**, augmente la confiance en soi, la concentration
- ☒ **CORPOREL**, favorise le sentiment de bien-être, un meilleur sommeil
- ☒ **COMPORTEMENTAL**, développe les attitudes positives, la communication

Tarif : 50€ la séance de 3 heures  
Tarif préférentiel collégiens, lycéens, étudiants

Séances collectives :

Nombre de participants limité à 10 personnes.  
Constitution de sous-groupes par niveau d'étude.

Lieu :

Pôle d'Accompagnement & de Rééducation  
2, rue Jules Ferry – 88190 GOLBEY

Informations :

Lise Lambert  
contact@pragmasens.fr  
06 72 38 33 31

Isabelle Gremillet-Poussot  
lavi.toutsimplement@orange.fr  
06 47 24 20 99



Un programme concret sur 4 axes

- Prise en compte des problématiques individuelles ☑
- Dynamique de groupe favorisant échanges & jeux de rôle ☑
- Bilan en fin de formation ☑
- Des outils pragmatiques en autonomie post formation ☑

Nous vous proposons également un suivi à 3 mois

## PROGRAMME DE LA FORMATION

- Séance 1 : samedi 10 mars 2018 - MOI et MON EXAMEN 3h  
Que se passe-t-il dans ma tête et mon corps quand je pense à mes examens à venir ?
- Séance 2 : samedi 24 mars 2018 - JE CONSTRUIS MA BOITE À OUTILS 3h  
J'apprends des techniques pour réguler mes émotions et aborder les examens de façon positive.
- Séance 3 : samedi 14 avril 2018 - JE RENFORCE MA CONFIANCE EN MOI 3h  
Je révèle mes possibles
- Séance 4 : samedi 21 avril 2018 - JE VIS MES EXAMENS SEREINEMENT 3h  
Je m'entraîne, je suis déjà en situation...
- Séance 5 : samedi 12 mai 2018 - JE FAIS MON BILAN 2h  
Je valide mes acquis et mes axes d'amélioration

