

PREPARATION EXAMENS / CONCOURS

Programme individuel à destination
des lycéens et des étudiants



En présentiel et/à distance

Marie Rinck
06 42 06 75 51
contact@marie-rinck.com
www.marie-rinck.com

Vous êtes lycéen.ne ou étudiant.e et vous vous préparez à une échéance dans les mois qui viennent.

Vous visez la performance et vous souhaitez être accompagné pour :

- accueillir / identifier / gérer vos émotions et votre stress pour être opérationnel.le le jour J,
- identifier vos freins éventuels / les lever pour passer à l'action et favoriser votre réussite,
- protéger votre énergie / réguler vos tensions physiques et émotionnelles en situation de stress,
- développer votre confiance et votre estime de soi,
- maintenir votre motivation avec des objectifs concrets,
- avoir des outils concrets et opérationnels à mettre en oeuvre en amont de votre échéance et le jour J.

Pourquoi travailler avec moi ?!

Je mets à votre disposition mes compétences humaines, relationnelles et mon savoir-faire (sophrologie, préparation mentale...) pour vous accompagner dans votre process d'apprentissage et d'accès à la performance. Vous serez capable de :

- fixer vos objectifs et d'établir un programme à la fois précis et adaptable,
- gérer/relâcher vos tensions physiques et émotionnelles afin de faire face au stress et vos émotions,
- transformer vos croyances limitantes en croyances dynamisantes,
- protéger votre sommeil et votre récupération avant et entre les épreuves,
- créer votre propre méthodologie,
- profiter du process...

Modalités d'accompagnement :

Lors d'un premier RDV, nous prenons le temps d'échanger et de vérifier que nous pouvons travailler ensemble :

- je vous présente mon parcours, ma méthode de travail et mon cadre de référence,
- vous vous présentez afin d'exposer ce qui vous amène vers moi,
- je vous questionne afin de vérifier ma bonne compréhension de votre profil et de vos attentes,
- vous me questionnez également sur des aspects que vous souhaitez éclaircir,
- nous nous mettons d'accord sur un/des objectif-s que vous souhaitez atteindre et sur le déroulement de l'accompagnement (durée, fréquence, tarif...).

Si vous êtes d'accord avec ma proposition, je vous propose une mise en œuvre concrète avec des outils opérationnels que nous travaillons ensemble en séance et d'autres que vous aurez à réaliser entre chaque séance, ainsi que des entraînements quotidiens à instaurer avant votre échéance.

Chaque séance dure entre 1h00 et 2h00 selon ce qui est à travailler et en fonction de votre disponibilité et du temps disponible d'ici votre dead-line.

Mes outils et mes valeurs à votre service :

- approche centrée sur la personne,
- écoute active,
- outils de préparation mentale et techniques de sophrologie,
- communication non violente,
- non-jugement,
- bienveillance,
- engagement,
- autonomie,
- transmission,
- confidentialité.

Tarif

La séance est à 60€ quelle que soit la durée.

Il est possible d'échelonner le paiement.