

Stéphanie Bessonnaud & Anne-Marie Palpacuer vous proposent
Des séances sophrologie & coaching

*Le duo gagnant pour préparer ses
concours en toute sérénité*

**POUR ETUDIANTS EN
CLASSE PREPARATOIRE**

1^{ère} ou 2^{ème} année



Savez-vous que ?



- ➔ le **sommeil** joue un rôle essentiel dans les fonctions d'apprentissage et de mémorisation
- ➔ le **stress** lorsqu'il devient chronique est un risque pour la santé physique et mentale et qu'un état de stress provoque des pertes de mémoire et des difficultés à se concentrer
- ➔ nous pouvons **rester concentré** en moyenne 45 minutes
- ➔ **penser positivement** favorise la confiance en soi et permet de favoriser ses chances de réussite



L'esprit de cette formation

L'acquisition de compétences et la volonté ne suffisent pas toujours à l'obtention d'un diplôme,

Certains facteurs peuvent rentrer en jeu et nous faire perdre nos moyens...

... La fatigue, une baisse de concentration, le stress, le manque de confiance en soi...

Autant d'éléments à prendre en considération pour mettre toutes les chances de son côté et **REUSSIR aux concours.**

Notre ambition

Apporter aux étudiants de 1^{ère} année un soutien pour leur permettre de tenir le « cap » et préparer les étudiants de 2^{ème} année à l'épreuve des concours en toute sérénité

Un programme sur mesure :

Choisissez le « Pack Gagnant » ou par « Module » de 2 séances selon vos besoins




Module 1
Favoriser son sommeil



Module 2
Gérer son stress



Module 3
Gagner en concentration



Module 4
Penser positivement

Pack Gagnant (4 modules soit 8 séances)

Sophrologie

Sophrologie

Sophrologie

Sophro-coaching

Pour récupérer physiquement et mentalement et être plus performant

Pour appréhender les « colles / khôlles », « DS », « TP » en toute sérénité et ne pas perdre ses moyens le jour « J »

Pour faciliter la mémorisation, optimiser son temps et travailler plus efficacement

Pour acquérir de la confiance en soi et s'entraîner aux oraux de concours pour filières (AL/BL/ECE/ECS)

Nos formats par module

Chaque module contient 2 séances

+ 1^{ère} Séance : 1 heure

- 20 minutes « les essentiels » explications et conseils sur la thématique abordée
- 40 minutes : exercices pratiques
- Exercices flash inter-séances (10mn/jour)

Intervalle de 2 semaines environ pour entraînement et ancrage des bonnes pratiques

+ 2^{ème} séance : 1 heure

- Feedback et exercices pratiques

Pour le module 4 : penser positivement

- Pour les filières scientifiques, le thème confiance en soi est traité selon le format ci-dessus en 2 séances distinctes (1h sophrologue, 1h coach)
- Pour les filières AL, BL, ECE, ECS, les 2 séances sont rassemblées pour le travail en groupe en une séance de 2h axée sur l'entretien de personnalité avec entraînement sur un entretien de type ESCP ou ESSEC, observation de 2 autres entretiens et débriefing (séance de 2h animée par le coach)

Nos modules se déclinent en séances collectives (groupe 3 pers) ou individuelles

+ Jours :

- Mercredi : après-midi /soir
- Samedi : après-midi
- Autres possibilités sur réservation

+ Lieu :

- Paris intra-muros : salle ou à domicile

Remis :

- 1 livret pédagogique reprenant « les essentiels » et les exercices effectués en séance
- 1 enregistrement des séances

Nos forfaits sur mesure

Séances :	Individuelles En cabinet ou à domicile	Collectives 3 personnes
1 module (2 séances) <i>Soit la séance</i>	160 € <i>80 €</i>	80 € / p <i>40 €/p</i>
« Pack Gagnant » 4 modules (8 séances) <i>Soit la séance</i>	480 € <i>60 €</i>	240 € / p <i>30 € / p</i>



Pourquoi participer à nos modules ?

- ✚ Un **programme sur mesure** grâce à un pack modulable selon les besoins de chacun
- ✚ **L'acquisition d'outils pratiques** pour s'entraîner et devenir rapidement **autonome**
- ✚ Des **séances adaptées** à votre cursus et respectant votre **emploi du temps**
- ✚ **Une équipe de coach – Sophrologue ayant** une expérience des écoles préparatoires

A propos de nous



Stéphanie Bessonnaud
06 11 01 38 86
stephanie.bessonnaud@gmail.com

- Un parcours qui s'est construit autour d'expériences professionnelles dans le monde de la santé :
 - ✓ Chargée de communication dans le domaine de la santé (patients souffrant de pathologie chroniques) ;
 - ✓ Sophrologue praticienne certifiée RNCP spécialisée dans les troubles du sommeil et la gestion du stress ;
 - ✓ Consultante en prévention des risques psychosociaux en entreprise.
- Depuis plus de 5 ans j'exerce le métier de sophrologue et chaque année, les étudiants qui viennent consulter ont toujours les mêmes problématiques : « Je n'arrive plus à me concentrer », « J'ai du mal à gérer mon stress pendant les épreuves » « J'ai peur de ne pas y arriver » « Je suis épuisé »...
- J'ai également pu observer ces difficultés de près en conseillant ma belle-fille lors de sa prépa à St Louis.
- Vous trouverez de plus amples informations sur mon site :
www.sophro-harmonie92.com

Anne-Marie Palpacuer
06 82 31 84 01
Anne-marie@palpacoach.fr



- Il y a bien longtemps, j'ai également fait une prépa avant d'intégrer une école de management .
- J'ai débuté ma carrière dans des fonctions administratives et financières avant de m'orienter en Ressources Humaines.
- Je me suis récemment formée au coaching professionnel et je suis praticien en PNL.
- Ma spécialité étant le coaching emploi, j'enseigne en Auvergne à l'Université et à l'ESC Clermont, les techniques pour préparer les entretiens professionnels, dont la préparation est comparable à celle requise pour les entretiens d'entrée en grandes écoles de commerce.
- Je suis par ailleurs, maman de 2 jeunes passés par les classes préparatoires.
- Vous trouverez de plus amples informations sur mon site : www.palpacoach.fr