



PRÉPARATION MENTALE AUX EXAMENS

Public : Elèves de 3^{ème}/1^{ère}/Term./PostBac

Durée : 1 séance par semaine / 1 à 3
séances par élève

Lieu : Au sein de l'établissement

Effectif : Ateliers de groupes

Prix : 120 € / séance (le devis global est
fonction du nombre de séances)

L'ÉLÈVE

L'élève : grâce aux séances ...

- identifie son fonctionnement spontané en terme d'organisation, de révisions, de sommeil ...
- élabore une stratégie personnalisée qui tient compte des contraintes de l'examen et de son propre rythme
- apprend à reconnaître le stress porteur et à le calibrer pour en faire un allié
- sait appliquer quelques techniques simples pour réguler son stress si celui-ci est envahissant et en cas de panique pendant l'examen

L'ORGANISATION

HYPOTHÈSE 1 :

1 séance par classe + 1
séance élèves volontaires
de chaque classe.
Sur une base de 4
classes : 8 séances à 120 €
la séance = **960 €**

HYPOTHÈSE 2 :

1 séance par classe
+ 2 séances élèves
volontaires de chaque
classe.
Sur une base de 4 classes :
12 séances à 120 €
la séance = **1440 €**

HYPOTHÈSE 3 :

1 séance par ½ classe + 1
séance élèves volontaires
de chaque ½ classe.
Sur une base de 4 classes :
16 séances à 120 €
la séance = **1920 €**

HYPOTHÈSE 4 :

1 séance par ½ classe
+ 2 séances élèves
volontaires de chaque ½
classe.
Sur une base de 4 classes :
24 séances à 120 €
la séance = **2880 €**

LE COACH

Le coach : quelle posture ?

Le coach intervient en complément du travail des enseignants et autres acteurs de l'école. Il n'entre pas dans le champ de compétences classiques de l'enseignant, à savoir la pédagogie et la didactique, son rôle est d'accompagner le projet scolaire des élèves grâce à une posture et des outils spécifiques.

LA MÉTHODE

La méthode utilisée :

Echanges participatifs avec les élèves, valorisation des acquis préexistants. Faire profiter l'élève de la dynamique du groupe dans un esprit de co-développement et de l'expérience de chaque membre du groupe. Alternance d'apports théoriques et de mises en situation.

Prim.

6^{ème}

5^{ème}

4^{ème}

3^{ème}

2^{nde}

1^{ère}

Term.

Post.