

LE MAG ACCOMPAGNEMENT

Ados # Jeunes

Je prépare sereinement les concours et les sélections

Votre enfant est en Première, en Terminale ou poursuit des études supérieures ? La fin du mois de janvier annonce l'arrivée prochaine des premières épreuves du bac (dès la classe de Première, réforme oblige), de Parcoursup, des concours, entretiens de motivation et autres sélections pour intégrer les formations, que ce soit en postbac, post bac+2 ou plus tard.

Toutes formes de réjouissance qui risquent de mettre à mal la sérénité de vos ados et jeunes adultes : angoisse, stress, manque de sommeil, perte d'appétit, manque de confiance en soi...sont susceptibles de venir perturber ces périodes de révision et de préparation aux épreuves et aux sélections !

Votre enfant peut bien sûr compter sur votre soutien au quotidien pour lui offrir un environnement propice à une bonne qualité de travail. Néanmoins, il se pourrait que cela ne suffise pas...





En tant que parent, vous souhaitez que votre ado se sente serein. Vous souhaitez qu'il ait ou retrouve un certain calme ou une certaine sérénité pour aborder toutes ces nouvelles étapes et qu'il puisse mieux se concentrer sans se disperser : alors avez-vous pensé à la Sophrologie pour les accompagner dans cette quête de sérénité et de concentration ?

Avec la sophrologie, vos jeunes vont pouvoir apprendre à gérer leur stress, leurs angoisses et à se relaxer, se détendre.

A partir du mois de Mars, j'organise pour vos ados, vos jeunes au sein du cabinet MA SO'FRO, un **"module de sophrologie" pour se préparer sereinement aux examens.**

L'objectif :

- **Gérer son stress, ses émotions**
- **Optimiser la mémoire, la concentration**
- **Accroître la confiance en soi**
- **Maximiser son potentiel le jour J**

Ce **module se déroulera sur 10 séances** soit les vendredis soir ou soit les samedis matin avec plusieurs créneaux possibles.

Sur chaque créneau, les places sont limitées à 2 personnes (groupe fermé) donc n'oubliez pas de vous y inscrire. Pour connaître, l'ensemble des modalités d'inscription (tarif, horaire...), contactez-moi par tél au 06 37 38 86 53 ou par mail: me-courtois@masofro.fr



Pour aborder au mieux les sélections, l'un des éléments clés est d'avoir un projet d'orientation réfléchi.

C'est-à-dire que votre enfant a identifié le secteur vers lequel il souhaite s'orienter, il en connaît certaines professions et peut en parler, il s'est renseigné sur le contexte économique...ce qui lui permet de se projeter.



Et surtout, il a élaboré un parcours cohérent, correspondant à ses centres d'intérêt, ses attentes, ses compétences, ses premières expériences.

Et c'est cela qu'il pourra mettre en avant dans les lettres (y compris sur Parcoursup) puis entretiens de motivation.

Il gagnera ainsi en confiance puisqu'il parlera de LUI, de SON projet, et saura par conséquent se montrer plus convaincant.

*« Croyez en vos rêves et ils se réaliseront peut-être,
Croyez en vous et ils se réaliseront sûrement. »*

Martin Luther King

S'il doute encore, un bilan d'orientation adapté au besoin de votre enfant pourra lui permettre de poser les premières pierres de son projet de vie.

Vous pouvez me contacter pour en discuter plus longuement.

Et pour vous accompagner très concrètement sur Parcoursup, je vous propose en janvier-février des conférences-ateliers « Parcoursup : mettez toutes les chances de votre côté », ou comment utiliser au mieux les outils Parcoursup !

Vous retrouverez toutes les informations sur mon site DELTA-ORIENTATION.FR et sur la page facebook DELTA ORIENTATION.