



## PREPARATION AUX EXAMENS ET AUX CONCOURS

### **GESTION DU STRESS**

### **CONFIANCE EN SOI**

### **PRISE DE PAROLE...**

Les examens approchent et la pression monte...

Mettez toutes les chances de votre côté pour être prêt le Jour J.

Venez profiter de mon expertise au cours d'un stage spécifique durant les vacances de Pâques.

**Les 15, 16 et 19 Avril de 9h à 12h30 à Liévin**

### **Benjamin Mayeux**

### **Sophrologue – Préparateur Mental Sportif - Formateur**

Intervenant dans le cadre de la Préparation aux Examens depuis 2009 auprès des particuliers, et depuis 2010, au sein des Lycées, des Centres de Formation d'Apprentis, de la Croix-Rouge, des Programmes Emplois Formation...

Ayant suivi des personnes pour les aider à l'obtention du BAC, du BTS, de Titres Professionnels, de Licence et de Master, de Concours d'Aides-Soignantes, d'Infirmières, de Professeur (CAPES) ...

Je vous propose, au cours de ces 3 demi-journées, de découvrir des outils et méthodes qui ont fait leurs preuves et qui vont vous aider dans l'obtention de vos examens.

Respiration, Relaxation, Imagerie mentale, Réflexion sur soi, Mises en situations...

Autant d'exercices pour vous aider le jour J, et pour éviter le syndrome de la page blanche...

### **Tarif :**

**245€** le stage de 3 demi-journées

Offre de lancement pour cette première session : **195€ si réservation faite avant le 1<sup>er</sup> Mars**

ATTENTION : Places limitées. Afin de garantir la qualité du contenu, ne seront admises que 10 personnes.

**Date limite d'inscription : Le 29 Mars 2019**



### **Pour toute inscription ou renseignements :**

Benjamin MAYEUX – benjamin.mayeux@live.fr – 06/81/23/97/22

[www.benjamin-mayeux.com](http://www.benjamin-mayeux.com)

*NB : Une préparation de ce type ne vous dispense pas de réviser !*

*L'entraînement dans chaque matière ainsi que les révisions sont essentiels pour la réussite aux examens.*