

DEMANDES LES PLUS FRÉ- QUENTES POUR L'ACCOMPAG- NEMENT PAR LA SOPHRO:

- Gérer le stress et les émotions
- Prévenir le Burn-out
- Renforcer concentration et mémorisation
- Optimiser la communication, la collaboration et les relations
- Améliorer l'efficacité
- Booster la motivation
- Augmenter la confiance en soi
- Se préparer à un examen de manière optimale
- Éliminer la nervosité et la panique
- Visualiser positivement l'événement futur

DÉTAILS PRATIQUES:

Les **objectifs** du cours sont de préparer le candidat à l'examen pratique de conduite.

Durée totale:

- en individuel: durée adaptée aux besoins
- en groupes: trois séances de 90 minutes

Animateur:

Christian Turkier, master en sophrologie, coach et formateur d'adultes

Coûts:

- séance individuelle d'une heure: Fr. 120.—
- séance en groupes (min. 5 pers.): Fr. 60.—

Nos coordonnées:

Créaction, Centre de sophrologie Suisse
Romande Sàrl
27, chemin de Pierrefleur
CH-1004 Lausanne

tel/fax 021 646 02 40
mob 079 407 25 63
www.cre-action.ch
contact@cre-action.ch

LE GRAND JOUR DE L'EXAMEN PRATIQUE DE CONDUITE APPROCHE?

SOPHRO/ COACHING

SPÉCIAL AUTO-ÉCOLES

Mettez toutes les chances de votre côté en seulement 3 séances en groupe ou en individuel.

*cré*action
sophrologie et coaching

Centre de Sophrologie Suisse Romande Sàrl

QU'EST-CE QUE LA SOPHROLOGIE?

Bien plus qu'un ensemble de techniques, ou une philosophie, la Sophrologie est une attitude qui contribue à **l'épanouissement de l'être** et à la transformation positive de son existence. Ceci est possible en ayant accès à ses ressources.

Aujourd'hui, la Sophrologie a dépassé le cadre médical ou thérapeutique pour s'imposer dans le pédagogique, le social, le sport de compétition et les entreprises. Les individus se préparent à être prêts au jour «J» dans **la quête de l'excellence** grâce à un mental d'acier et un corps sain.

ORGANISATION DES COURS POUR LES AUTO-ÉCOLES:

Ces interventions ont pour but de préparer le candidat aux examens de conduite et mettre toutes les chances de son côté pour réussir. Les cours peuvent prendre **différentes formes**:

- Séances individuelles, où l'accent est mis sur les besoins individuels de chaque candidat.
- Séances de groupes dans les locaux de création à Lausanne où vous serez préparé à réussir votre examen grâce à des outils de gestion du stress adéquats qui vous seront transmis.
- Séances de groupes dans les locaux de votre auto-école.

Toutes ces formules sont disponibles en français, en allemand et/ou en anglais.

LE JOUR DE L'EXAMEN

- Faites appel à tout ce que vous avez patiemment bâti avec la compétence de votre moniteur, en ne laissant aucun espace pour la nervosité perturbatrice.
- Apprenez à percevoir les paroles de l'expert comme éléments informatifs et non critiques.
- Comme le sportif de haute compétition, soyez dans votre bulle et performez le jour de l'examen.
- Mettez en pratique les techniques de relaxation rapide.