

Préparation aux entretiens de personnalité

Atelier animé par Sophie Bujard

Dimanche 13 mars de 10h à 13h
pour les lycéens de Terminale.

"MIEUX SE CONNAITRE ET SAVOIR PARLER DE SOI"

(Coaching individuel possible sur rdv)

Une
coach,
formatrice,
animatrice

...



COACH

Coach en
développement
personnel et
professionnel

Spécialisée dans le
développement de la
confiance en soi et du
leadership

Formation certifiée RNCP



FORMATRICE

Entraîneuse et
formatrice au sein de la
plateforme de coachs
référéncés chez YAPUKA



ANIMATRICE

Animatrice formée au
Co-développement et à
l'émulation de
l'intelligence collective

Certification Co-dev
du Centre Européen
de Codev
Professionnel
(Qualiopi)

... propose
des ateliers
pour
apprendre
à se
connaître



TALENTS

Les reconnaître

Comment prendre conscience de mes qualités, de mes compétences?

Comment les démontrer au travers de mes expériences?



VALEURS

Les identifier

Comment définir mes valeurs?

Comprendre ce qui est important pour moi, ce qui me rend unique et savoir l'exprimer.



EMOTION

Gérer son stress

Comment apprivoiser mon stress?

Trucs et astuces pour diminuer l'intensité de mon stress et en faire un allié.

... et
gagner en
confiance
pour
parler de
soi



S'EXPRIMER

Le verbal et le non verbal

Comment structurer mon discours, synchroniser mes gestes, moduler ma voix et gagner en impact.



CONVAINCRE

La motivation

Comment démontrer ma motivation?

Comment créer des liens entre l'école et moi?



S'AFFIRMER

Les questions du jury

Quelles sont les questions types?

Comment tourner chaque question à mon avantage?



A la fin de l'atelier je sais:

- Comment me définir
- Comment me valoriser
- Comment aborder chaque entretien

Avec quoi
je repars?

...et j'ai gagné en Confiance!

Cet atelier utilise une méthode pour se connaître au travers du regard croisé de l'autre dans le respect de 3 règles fondamentales: bienveillance, confidentialité et parlé vrai.

SOPHIE BUJARD

Dimanche 13 mars 2022 de 10h à 13h

Métro Victor Hugo, Etoile

Atelier de 4 à 6 personnes

Tarif de 140 Euros/pers

Informations et réservations par téléphone

Confirmation sur réception du paiement

par chèque ou virement bancaire



06.86.45.74.00



sophie.bujard@gmail.com



<https://confianceandso.com/>

Infos
pratiques!

*Possibilité de coaching individuel de préparation aux entretiens
sur RDV au tarif de 80 Euros de l'heure*