

#LE MAG ACCOMPAGNEMENT

#Enfants #Ados

AVRIL 2021



**Ados - Se préparer pour les oraux :
confiance en soi, gestion du
stress...**

LE MAG ACCOMPAGNEMENT

#Ados #Jeunes

Ados - Bien se préparer pour les oraux :
confiance en soi, gestion du stress...

Grand Oral
du Bac

Entretiens de
motivation

Soutenance de
rapport
de stage

Vous connaissez tous la place prépondérante que prend l'oral dans notre vie professionnelle. Et bien, pour nos enfants et nos ados, c'est pareil !

Oral du
Brevet

Dans le but de les familiariser avec ce qui les attend plus tard, les entretiens et oraux se multiplient dans leur parcours, et ce dès la classe de Troisième, ce qui est une bonne chose.

Recherche de
stage ou
alternance

Oral du Bac
Français

Que l'oral se passe
en présentiel ou
en visio, le principe
est le même

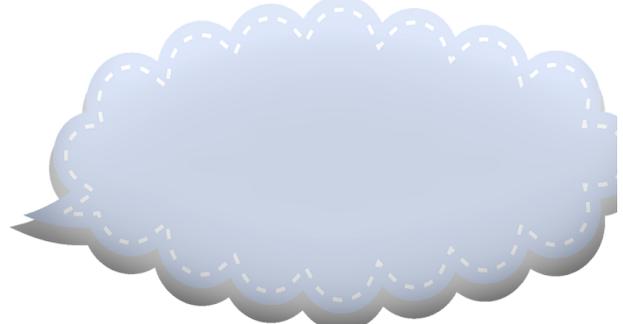
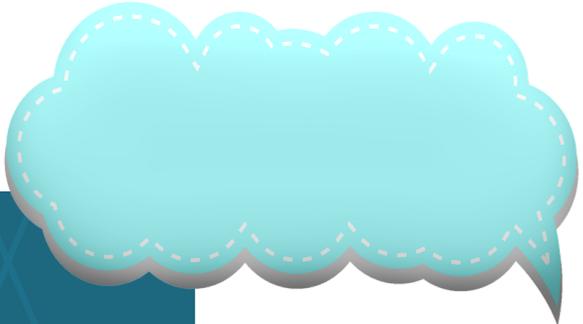
Au-delà du contenu, c'est souvent un exercice compliqué pour nos jeunes, à un âge où l'on manque de confiance en soi et où le regard des autres paraît primordial.

Notre rôle de parents et d'accompagnants consiste donc à leur donner des outils qu'ils pourront s'approprier dès maintenant et qui les accompagneront dans leur cursus.

Dans ce numéro 9 du #MAG Accompagnement, nous vous présentons deux pistes pour aider vos ados dans leur préparation aux oraux et, au-delà, dans la réussite de leur parcours.

En lui proposant un protocole sophrologique en 10 séances sur "Comment bien me préparer pour mon oral ?"

En lui offrant un temps de réflexion sur son projet d'orientation, qui lui permettra de mieux de définir ou préciser son projet, et de travailler sa motivation.



Ados: « Comment bien me préparer pour mon oral ? »

Un oral se prépare à l'horizon...

Souvent c'est une épreuve redoutée ; synonyme de stress et d'angoisse.

Pour certains jeunes, ce stress peut être un élément « déclencheur » pour avancer et se motiver et pour d'autres, un élément « perturbateur ».

Pour que votre jeune se sente bien et ne se laisse pas submerger par ses émotions, je vous propose de l'accompagner à travers une méthode de détente : la sophrologie, pour qu'il puisse affronter sereinement et harmonieusement ce moment.

Le but de cet accompagnement est de:

- Le préparer mentalement à cette épreuve.
- Lui apprendre à gérer son stress et ses émotions en travaillant avec des techniques de respiration.
- De lui faire gagner en confiance et de s'exprimer avec aisance en public.

Pour cela, je lui propose **un protocole sophrologique*** sur « **Comment bien me préparer pour mon oral ?** »

Protocole comprenant 10 séances

Conseil MA SO'FRO: *Ce protocole comprenant plusieurs séances, l'idéal est de bien commencer les séances en amont pour que votre jeune ait le temps d'intégrer les séances et les exercices. Le but : pouvoir refaire et répéter sereinement les exercices pour qu'il se sente prêt le jour J.*

***Si vous souhaitez prendre rdv et connaître le tarif de ce protocole, n'hésitez pas à me contacter.**

Savez-vous qu'à l'oral du Brevet, les élèves peuvent choisir de présenter leur Parcours Avenir ? Qu'au Grand Oral du bac, une partie de l'échange portera sur le projet d'orientation ? Quant aux entretiens de sélection pour intégrer une formation du supérieur, qu'elle soit postbac ou après un 1er cycle, la présentation du projet et la motivation y joueront un rôle déterminant.

Au-delà des techniques de préparation et de gestion du stress, indispensables, il est donc également essentiel de se pencher sur son projet et sa motivation, avant de se lancer dans un oral.

En réalisant un bilan d'orientation personnalisé, votre ado y verra (un peu) plus clair dans son projet et trouvera plus facilement les mots pour en parler.



apprendre à mieux se connaître : ses attentes en matière d'études, ses centres d'intérêt, ses compétences...

identifier le secteur d'activité qui l'intéresse, repérer des métiers

se sentir plus sûr de ses choix, plus sûr de soi

s'informer de l'actu du secteur, se forger une "culture" de ce domaine pour préparer des arguments.

réaliser un ou plusieurs stages pour conforter son projet



Et pour votre étudiant qui s'interroge sur une éventuelle réorientation ou sur sa poursuite d'études, un bilan d'orientation et perspectives ETUDIANT pourra l'aider à faire le point sur son projet d'orientation et à identifier précisément ses objectifs, avant de passer à l'action.

Actualités

Delta Orientation & Ma So'Fro



Envie de connaître l'actualité chez Delta Orientation et chez Ma So'Fro?

Au cabinet MA SO'FRO, voici les prochains ateliers sur le mois d'Avril/ Mai 2021 :

- Ateliers Duo parent enfant sur le thème "je gère mes émotions", le samedi 10 Avril 2021 et samedi 22 mai 2021
- Atelier enfant sur le thème " je découvre la sophrologie", le samedi 24 avril 2021 et " sur la confiance en soi ", le samedi 29 mai 2021.

Pour connaître, les tarifs de ces ateliers et les horaires, vous pouvez me contacter au 06 37 38 86 53 ou m'envoyer un mail: me-courtois@masofro.fr ou vous rendre sur mon site www.masofro.fr rubrique agenda.

DELTA ORIENTATION propose, de mars à mai 2021, un Accompagnement Orientation global sur 1 ou 2 ans, pour les jeunes lycéens de Seconde ou de Première, avec un tarif spécial :

- Bilan d'orientation personnalisé au printemps 2021
- Abonnement gratuit à la newsletter mensuelle d'infos Delta Orientation
- Entretien supplémentaire pour "Faire le point" l'année suivante, à tarif préférentiel.

Premier entretien découverte gratuit

Toutes les infos :
www.delta-orientation.fr

MA SO'FRO



LE MAG ACCOMPAGNEMENT

#Enfants #Ados

**Ados - Bien se préparer pour les oraux :
confiance en soi, gestion du stress...**

Interviews



MA SO'FRO

Marie-Emilie Courtois
Sophrologue, certifiée RNCP
Cabinet de Sophrologie MA SO'FRO



delta
ORIENTATION
Conseil et accompagnement en orientation scolaire



Anne-Sophie Deletré,
Conseillère Privée en Orientation
DELTA ORIENTATION
Conseil et Accompagnement en
Orientation Scolaire