

Et si vous réduisiez votre charge mentale en lien avec vos études et vos examens ?



Les apports du parcours :

- Vous accompagner à identifier précisément les **sources de votre charge mentale** et de votre **stress**
- Vous proposer des **outils concrets de gestion mentale** et **émotionnelle**
- Favoriser un **équilibre entre vos réussites et votre bien-être**

Les bénéfices pour vous :

- Travailler à **alléger votre charge mentale** en lien avec vos études et votre rythme quotidien
- Vous aider à **renforcer votre confiance en vous** ainsi que **votre motivation**
- Explorer des pistes pour trouver **une meilleure organisation mentale** et **quotidienne**

Le plan du parcours

Un appel découverte gratuit de 30 minutes, avant le parcours, pour faire le point ensemble et faire connaissance

Les 5 étapes de votre parcours :

I - La **cartographie du "trop plein"** : vous aider à identifier les causes internes et externes et les signaux d'alerte

© Contenu produit par Nathalie Coraboeuf

II - La **reprise du pouvoir sur le temps** : pour clarifier vos priorités et optimiser votre énergie

III - Vous **découvrir davantage** et **faire la paix avec vous-même** : apaiser les ruminations, cultiver l'auto bienveillance

IV - **Vous autoriser le plaisir et le repos** : pour créer des rituels de recharge et d'ancrage

V - Vous **projetez avec clarté** : pour définir des repères pour avancer sereinement

© Contenu produit par Nathalie Coraboeuf