



« MES EXAMS SANS STRESS »
PROPOSITION D'UNE FORMATION A LA COMMUNICATION
ATELIERS DE PREPARATION AUX EPREUVES ORALES

Madame, Monsieur

Le Lycée Lucie Aubrac, dans le cadre de son Comité d'Environnement à la Santé et à la Citoyenneté (CESC) a souhaité **permettre à ses élèves de participer à un projet innovant tourné autour d'une formation de communication intitulé « mes exams sans stress »**. Nous venons d'obtenir pour cela une participation financière de la région PACA qui nous permet de proposer des ateliers à un tarif très abordable.

La formation, assurée Mme Carole MONTAGNIER, comédienne certifiée, se déroulera sur 3 séances de deux heures (à partir du jeudi 21 mars 2013). Les élèves inscrits seront à titre exceptionnel dispensés de cours aux heures prévues. Le projet s'adresse uniquement **aux élèves des classes de terminale**.

Quels objectifs, quels contenus ?

L'objectif de ces ateliers :

- Utiliser avec efficacité ses moyens d'expression (gestuelle, voix, langage...)
- Améliorer la cohérence de ses interventions en situation d'examen (attitude, comportement)
- Gérer son émotivité pour mieux maîtriser le stress et ses effets pervers.
- Renforcer sa confiance en soi

Le contenu

A l'aide des techniques de l'acteur les ateliers se déroulent sur ces axes :

- Les attitudes corporelles et gestuelles (le corps dans l'espace, le regard, le geste)
- La respiration et la relaxation
- La voix et le langage
- Jeux d'expression et mise en situation d'examen



La formation est réservée à 50 élèves (5 groupes de 10), elle se fait sur inscription préalable (par ordre d'arrivée des inscriptions), le coût à la charge des familles est de 10 Euros par élève (Coût total de la formation 60 Euros, pris en charge pour partie par la Région PACA et par le lycée).

Les inscriptions doivent être réalisées pour le lundi 18 mars au plus tard (remise du coupon d'autorisation + du règlement de 10 Euros par chèque à l'ordre de « Agent comptable Lycée Lucie Aubrac »)

Nous espérons que cette proposition retiendra votre attention et encourageons vivement votre enfant à suivre cette formation qui lui sera très utile dans ses passages d'examen dans le futur.

Jean Marc Aubry - Catherine Dufresne - Sarah Leblond
Proviseur Adjoint - Infirmière Scolaire - Assistante Sociale

✂ COUPON A REMETTRE A LA VIE SCOLAIRE (avec le règlement)

Projet « Mes Exams Sans Stress » – Classes de Terminale

Date limite d'inscription : 18/03/2013

Elève : «Prénom_1» «Nom»

Classe :«Division»

Je soussigné, Père Mère Tuteur de l'élève ci-dessus

L'autorise et l'inscrit pour participer au projet « Mes Exams Sans Stress » proposé par le Lycée Lucie Aubrac, je joins mon règlement de 10 Euros par chèque à l'ordre de « Agent Comptable Lycée Lucie Aubrac ».
Cette inscription est ferme et définitive.

Fait à Le / 03 / 2013

Signature :