

« **Mes Exams sans stress** » : un projet pour aider les élèves de terminale

mercredi 13 mars 2013, par [Proviseur adjoint](#)



Elaboré en CESC et financé par la région PACA dans le cadre des conventions CVLA (Conventions Vie Lycéenne et Apprenti) , ce projet innovant est tourné autour d'une formation de communication intitulé « mes exams sans stress ».

L'objectif des ateliers proposés :

- 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

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 (Cout 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.

Chaque élève de terminale a été le destinataire individuel d'un courrier pour ses parents et lui même afin de l'inciter à s'inscrire au dispositif.

Ce projet est coordonné par Catherine Dufresne, infirmière et Sarah Leblond, assistante sociale.

