



Prendre confiance en soi
Gérer son stress
Être à l'aise à l'oral
Convaincre et séduire son public !

COACHING
PRISE DE PAROLE
POUR LES JEUNES

REUSSIR SES ORAUX!

ORAUX DE BAC
ORAUX DE CONCOURS
ENTRETIENS DE PERSONNALITE
ENTRETIENS DE STAGE
ENTRETIENS D'EMBAUCHE

Soucieuse de donner à nos jeunes toutes les chances de réussir, Catherine Heilbronner met son expertise (coach certifiée - ancienne DRH - expérience en communication & ventes - formation école d'art dramatique/théâtre) au service des 17 à 25 ans pour les former à la prise de parole en public et les préparer aux oraux du BAC, oraux de concours, entretien de personnalité et entretiens de stage ou d'embauche.

Consultante, coach et formateur depuis 2005, Catherine intervient au sein d'entreprises, notamment des grands groupes, vivant une période de profond changement pouvant être vécue de façon très déstabilisante, voire démotivante pour les équipes.

Les missions et formations qu'elle mène portent notamment sur la communication des messages, l'efficacité relationnelle, la gestion humaine du changement, la prise de parole, les méthodologies de conduite du changement et la cohésion d'équipe.

Catherine Heilbronner

Consultante, formateur et coach certifiée

Basée à Neuilly sur Seine (92) • Tél. 06 07 28 90 75
cat.heilbronner@free.fr

www.ReussirSesOraux.fr

“ De 17 à 25 ans les jeunes passent du milieu scolaire au monde du travail, **une étape charnière de leur vie, rythmée par des examens oraux** au cours desquels on va leur demander, outre leurs connaissances, **de dévoiler leur personnalité, d'exposer leurs motivations, d'expliquer leur projet professionnel et de justifier leurs choix.**

Ils vont devoir prendre la parole devant un jury dans un contexte **parfois stressant voir même déstabilisant** lors d'épreuves orales **dont la réussite va conditionner leur avenir.**

Perdre ses moyens, se sentir mal à l'aise, avoir peur de s'exprimer ... **tout ceci est normal !**

Si votre enfant est timide, si il a des difficultés à s'exprimer face à des adultes et perd facilement confiance, ce coaching va **l'aider à retrouver ses moyens, être plus à l'aise, mieux gérer ses émotions** et lui permettra de passer plus sereinement ses oraux.

Catherine Heilbronner, Coach certifiée

Ce que ce coaching apporte :

- **Totalement personnalisé** en fonction des besoins et de la personnalité de chacun, ce coaching va aider à **prendre de l'assurance, développer son aisance à l'oral et vaincre sa timidité.**
- Le travail que nous faisons amène à **s'approprier les techniques de prise de parole** : le regard, la voix, la gestuelle, à ainsi prendre conscience de l'importance de sa communication verbale et non verbale et développer sa présence tout en restant **authentique.**
- Le coaching consiste également à **donner des clés et astuces pour ne pas se laisser déstabiliser** par un jury, savoir mieux gérer son stress et laisser s'exprimer sa personnalité.

Méthode : Comment se déroulent les séances ?

Le point clé est le premier échange avec le jeune pour créer du lien, se donner envie de travailler ensemble, installer les bases de la confiance qui feront que le travail pourra se faire.

Ma méthode comprend :

- l'observation et l'écoute,
- les exercices pédagogiques,
- les jeux de rôle et d'improvisation,
- les techniques de théâtre.

Au cours des séances, je travaille sur les 4 aspects essentiels d'une prise de parole réussie :

- **La confiance et l'estime de soi** (gestion du stress et des émotions)
- **L'entrée en relation avec son interlocuteur** (regard, sourire, communication verbale et non verbale)
- **L'énergie** (respiration, voix, rythme, mise en scène des mots, gestuelle...)
- **L'identité vocale** (timbre de la voix, articulation, diction ...)

Mon objectif est de faire en sorte que le corps et la parole communiquent le même message et la même conviction.

Dans le cadre d'une préparation aux oraux de concours et entretiens de personnalité, la préparation est **ciblée sur les écoles que le jeune souhaite intégrer.** **L'accompagnement peut se faire jusqu'au jour J** de l'épreuve orale.

Témoignages...

“

Catherine m'a accompagné dans la préparation d'un examen et plus particulièrement pour une présentation de projet devant un Jury. Elle a su me faire progresser sur ma méthodologie de travail, de l'idée principale à la réalisation finale du projet tout en m'apportant rigueur et autonomie. Ce travail avec Catherine m'a vraiment été bénéfique car elle a su rapidement détecter les points clés d'amélioration.

Son écoute, sa patience et son expertise en termes de coaching m'ont permis de progresser sur ma communication verbale et non verbale. »

François B.

« Je n'osais pas regarder les gens dans les yeux, ma voix tremblait et il fallait tout le temps que je bouge. En faisant plein d'exercices, Catherine m'a fait trouver les trucs qui font que je sais aujourd'hui garder mon calme et contrôler ma peur.

La bonne nouvelle c'est que j'ai pu intégrer la Sup de Co que je voulais ! » **Chloé G.**

« J'ai travaillé avec Catherine pour préparer différents entretiens que je devais passer pour entrer dans une école d'ingénieur. De nature timide, j'avais quelques difficultés à m'exprimer à l'oral, avoir confiance en moi et mettre en avant mes qualités. Au cours des séances que j'ai suivies, sa bonne humeur et sa motivation m'ont permis de retrouver une assurance, qui me permet encore aujourd'hui d'être plus ouvert. J'ai pu passer mes entretiens plus sereinement et intégrer, comme je le souhaitais, l'école d'ingénieur à Lille. Je n'oublierais pas l'aide précieuse que m'a apportée Catherine. »

Guillaume F.

”