

The image shows two hands, one on the left and one on the right, holding the word "SUCCESS" in a bold, sans-serif font. The background is a warm, orange-toned sunset or sunrise over a body of water, with the sun low on the horizon. The hands are dark silhouettes against the bright background.

SUCCESS

POUR LES MOINS DE 26 ANS

A yellow icon of a person running up a large arrow that points upwards and to the right. The person is in a dynamic, forward-leaning pose, suggesting speed and progress.

R ÉUSSISSEZ VOS EXAMENS !

BOOSTEZ votre potentiel,
GÉREZ votre énergie,
OPTIMISEZ vos ressources,
EVACUEZ votre trac
APAISEZ vos tensions

Présenté par : Céline Peltier/Jean René Lourtet



Les 5 clés de la confiance en soi

Une méthode simple, des outils pratiques et ludiques

Investissez pour vous donner toutes les chances de passer sereinement vos examens, en pérennisant vos objectifs futurs (diplômes, carrière professionnelle, ...) sans vous laisser impressionner.

SOYEZ SEREINS LORS DE VOS EXAMENS

- + Confiance
- + Énergie
- + Valorisation
- + Réussite
- + Épanouissement

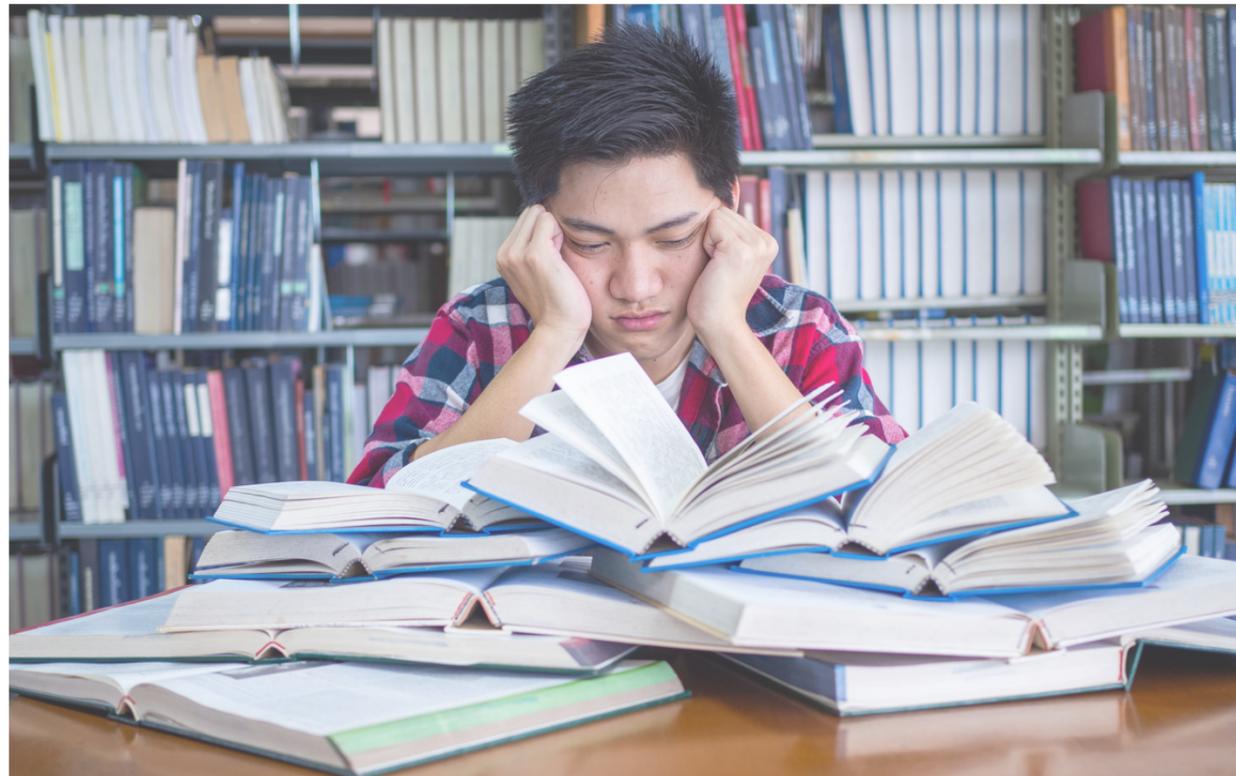
[RDV Téléphonique](#)
[Gratuit](#)





PREPARER SES EXAMENS ÇA PARAÎT SIMPLE À PRIORI !

Il suffit de travailler à fond, voire de "bachoter" et on pense qu'on se donne les meilleures chances de réussir.



Ceci est en partie vrai, mais le problème c'est que l'on oublie de :

- Travailler sur son plan d'action,
- Anticiper les émotions qui peuvent nous submerger au moment de l'épreuve comme "le trac" ou "la peur d'échouer" qui paralysent au moment de l'épreuve,
- Se préparer pour arriver en pleine confiance, prêt(e) à affronter toutes les situations présentes et à venir pour réussir.



LE CONTEXTE



LES JEUNES DE MOINS
DE 26 ANS



LA SPIRALE DU STRESS



- Chaque année des millions de jeunes préparent leurs brevets, Baccalauréats, thèses, soutenances, licences, maîtrises, masters,...
- Et pourtant les échecs dûs au trac et à l'absence de préparation sont encore très nombreux car l'étudiant est souvent démuni face à une situation de grand stress et la pression de son entourage.

■ On observe aujourd'hui que l'absence de mise en place d'un protocole de gestion du stress dès les premiers examens, a des conséquences sur le parcours futur du jeune étudiant au niveau supérieur et au niveau professionnel.

■ En effet les stress vécus pendant les parcours d'études et professionnels s'accumulent jusqu'à un point de rupture qui ne prévient pas :

- Le Burn out

[RDV Téléphonique](#)
[Gratuit](#)

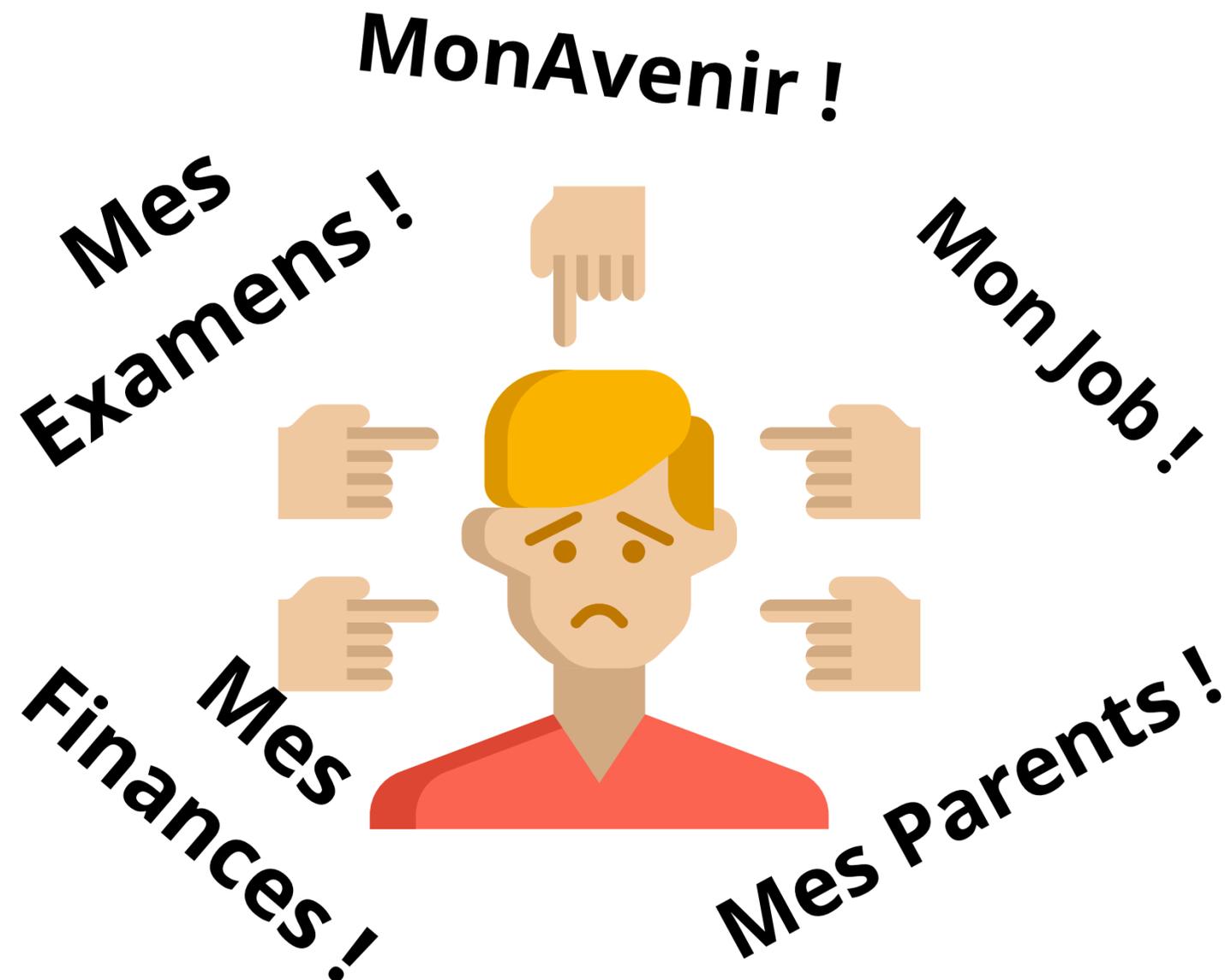


LA FAILLE



LA FAILLE

C'EST LE STRESS, L'ANXIÉTÉ



■ Près d'1 jeune sur 3 souffre de troubles de santé mentale 40% des jeunes de moins de 26 ans rapportent un trouble anxieux généralisé (+9 points par rapport à l'ensemble des Français).

■ La précarité financière, le manque de temps, l'hyper-connexion et la compétition (course à l'embauche, examens, etc.) seraient les principaux responsables de cette sensation de stress permanent (à différencier de ce qu'on appelle le « bon » stress), et ce d'autant plus que plusieurs situations stressantes se chevauchent dans le temps.



LES EFFETS DU STRESS

Le stress chronique entraîne de nombreux problèmes de santé (troubles digestifs, dépression, carences nutritionnelles, risques cardio-vasculaires etc.) générant du stress à leur tour.

Devant la difficulté d'assumer quotidiennement ce stress chronique, les jeunes sont susceptibles d'adopter des comportements de compensation tels que la consommation excessive d'alcool ou de tabac : 40 % des 15-25 ans sont des fumeurs réguliers.

Pour parvenir à se sortir de cette spirale négative, il est impératif de puiser jusqu'aux sources du stress et de changer de comportement ou de pensée.

[RDV Téléphonique
Gratuit](#)





SOLUTION **S!**



**Les 5 clés de la
confiance en soi**

**POUR LES JEUNES DE MOINS
DE 26 ANS**

NOS EXPERTS



Céline Peltier

- Coach,
- Préparateur Mental
- Conférencière,
- Sophrologue,
- sonothérapeute
- Coach Vocal
- Prise de parole en public



Jean René Lourtet

- Coach,
- Préparateur Mental
- Conférencier,
- Hypnothérapeute
- Sound Healer
- Coach Vocal
- Prise de parole en public

NOTRE MISSION



RDV Téléphonique
Gratuit



Céline Peltier

Jean René Lourtet

PLUS DE 30 ANS D'EXPÉRIENCE DE GESTION DU STRESS

Céline Peltier et Jean René Lourtet sont deux artistes qui se sont fait une spécialité de l'accompagnement et de la gestion du stress grâce à leurs pratiques artistiques sur scène.

Ils ont décidé de mettre cette expertise au profit des moins de 26 ans pour les aider à mettre en place des protocoles et des outils efficaces et ludiques pour la pleine réussite de leurs parcours et examens.

Leur mission : Préparer les jeunes de moins de 26 ans aux examens.

CLÉ n°1

LA CONFIANCE EN SOI

LES AVANTAGES



- Apprendre à planifier son emploi du temps
- Gérer le stress et les situations difficiles
- Se concentrer sur ses objectifs
- Améliorer l'estime de soi



CLÉ n°2

L'ÉNERGIE

LES AVANTAGES



ENERGY

- Optimiser sa concentration
- S'entretenir physiquement pour rester en énergie
- Améliorer sa qualité de sommeil pour mieux récupérer
- Permettre d'accomplir plus de tâches en moins de temps.



CLÉ n°3

VALORISATION

LES AVANTAGES



- Cultiver des pensées positives
- Stimuler sa créativité
- Déceler ses qualités et points forts
- Dynamiser son épanouissement personnel



CLÉ n°4

RÉUSSITE

LES AVANTAGES



- Ressentir de la joie
- Avoir une satisfaction personnelle
- Renforcer son estime de soi
- Fortifier son mental pour faire face à toute épreuve



CLÉ n°5

ÉPANOUISSEMENT

LES AVANTAGES



- **Se sentir pleinement vivant**
- **Avoir confiance en l'avenir**
- **Optimiser ses talents et ses forces**
- **Disposer d'une palette d'outils pour faire face à toutes situations**



TARIFS 2023

Prix TTC (TVA 20%)



	FORMULE 1 1 SÉANCE FLASH SOLO 1H30	FORMULE 2 5 SÉANCES GROUPE 5H00	FORMULE 3 5 SÉANCES SOLO 8H00	FORMULE 4 (FORMULE 2 ET 3) 13H00
Pré-Brief + Évaluation	✓	✓	✓	✓
1 Expert	✓	✓	✓	✓
5 Séances en Visio Groupe de 10 pers Max		✓		✓
5 Séances en Visio en individuel			✓	✓
Tarif	200,00 Euros	360,00 Euros	1000,00 900,00 Euros	1260,00 1200,00 Euros

**es 5 clés de la
confiance en soi**

NOS FORMULES

RDV Téléphonique
Gratuit



Cliquez sur les panneaux ci-dessous pour réserver votre place aux prochaines sessions

**es 5 clés de la
confiance en soi**

1

FORMULE 1
**Les 5 Clés de la
confiance en soi**

Format
1 Séances
FLASH SOLO 1H30

Lieu
Visioconférence

**es 5 clés de la
confiance en soi**

2

FORMULE 2
**Les 5 Clés de la
confiance en soi**

Format
5 Séances
groupe 5H00

Lieu
Visioconférence

**es 5 clés de la
confiance en soi**

NOS FORMULES (Suite)

RDV Téléphonique
Gratuit



Cliquez sur les panneaux ci-dessous pour réserver votre place aux prochaines sessions

3
es 5 clés de la
confiance en soi

FORMULE 3
**Les 5 Clés de la
confiance en soi**

Format
5 SÉANCES
SOLO (8H00)

Lieu
Visioconférence

4
es 5 clés de la
confiance en soi

FORMULE 4
**Les 5 Clés de la
confiance en soi**

Format
5 Séances de Groupe
+ 5 Séances individuelles (13h00)

Lieu
Visioconférences

LES 5 CLÉS DE LA CONFIANCE EN SOI

Des questions ?

Contactez-nous pour plus
d'informations sur les prochaines
sessions.

Céline Peltier

Jean René Lourtet

[RDV Téléphonique](#)
[Gratuit](#)

Adresse e-mail

accueil@keamusic.com

Site Web

www.keamusic.com





LES 5 CLÉS DE LA CONFIANCE EN SOI

Merci !

**Dans la joie de vous
accompagner sur le chemin de
la réussite**

