

# PROGRAMME SPÉCIAL PRÉPARATION GRAND ORAL DU BAC

Places limitées : coaching collectif 5 participants max/programme

## OBJECTIF

👊 Travailler sa posture, son expression et sa confiance pour gagner en aisance et être prêt.e le jour J !

## COMMENT ?

👊 3 séances collectives d'1h15 avec des activités en ligne à faire entre les séances  
👊 Ton coach à tes côtés par whatsapp entre les séances pour un suivi continu !

## LE CONTENU

👊 Des mises en situation filmées et analysées pour maîtriser l'épreuve du Grand Oral  
👊 Des feedbacks systématiques du coach et des autres participants  
👊 Des techniques pour apprendre à gérer son stress et dépasser ses peurs à l'oral  
👊 Des activités spécialisées qui te serviront pour cette épreuve et pour toute la vie 😊

## QUAND ?

👊 Séance 1 : jeudi 25 mai  
👊 Séance 2 : jeudi 1er juin  
👊 Séance 3 : jeudi 8 juin

## DÉTAIL DES SÉANCES

👊 A faire avant la 1<sup>ère</sup> séance : 1 activité en ligne « ma météo intérieure » sur la plateforme

👊 **1ère séance collective (1h15) : 25 mai**

Règles du jeu

Présentation debout face au groupe : "Quel est mon sujet et pourquoi je l'ai choisi ?"

Feedback collectif

Techniques (respiration / regard)

👊 A faire avant la 2<sup>ème</sup> séance :

1 vidéo de 1 min avec feedback whatsapp du coach (1 A/R)

1 activité en ligne "inverse thinking" sur la plateforme

👊 **2ème séance collective (1h15) : 1er juin**

Retour d'expérience

Présentation d'un sujet du bac debout en tenue

Feedback collectif

👊 A faire avant 3<sup>ème</sup> séance :

1 vidéo de 5 min sur le sujet du bac avec feedback whatsapp du coach (1 A/R)

1 activité en ligne « respiration cardiaque » sur la plateforme

👊 **3ème séance collective (1h15) : 15 juin**

Simulation « Grand Oral » : présentation 5 min + questions/ réponses

Auto-feedback et feedback du coach

👊 Pour terminer : 2 activité en ligne « visualisation avant un examen » et "météo intérieure"