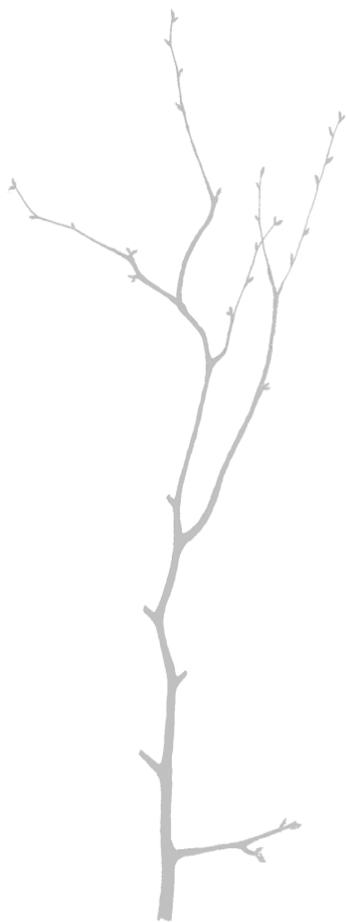
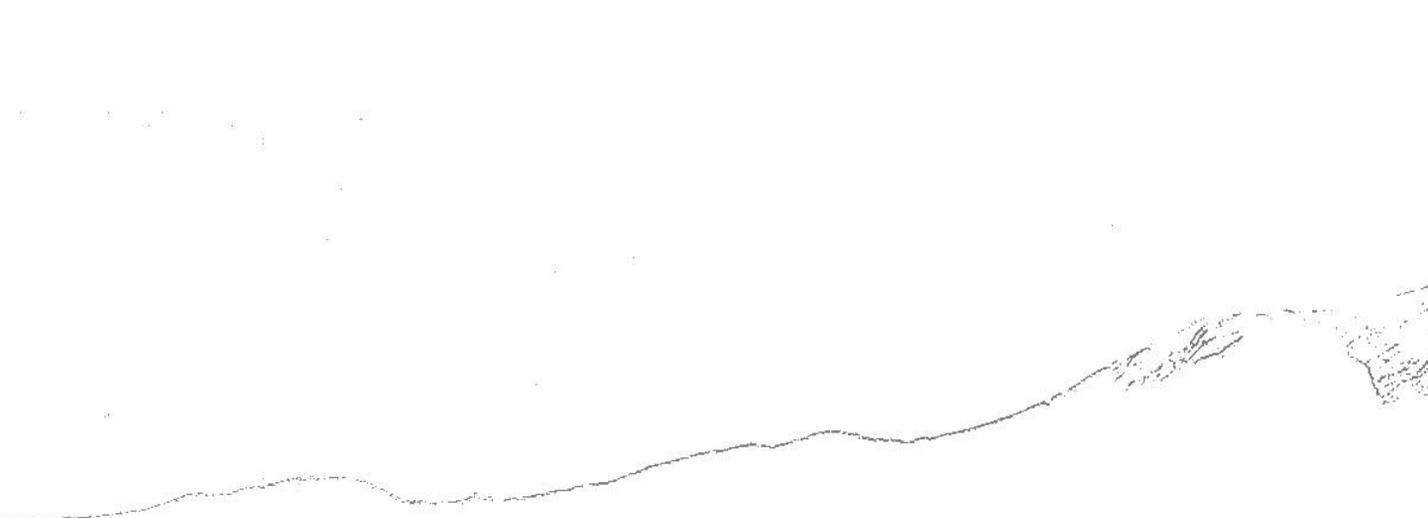




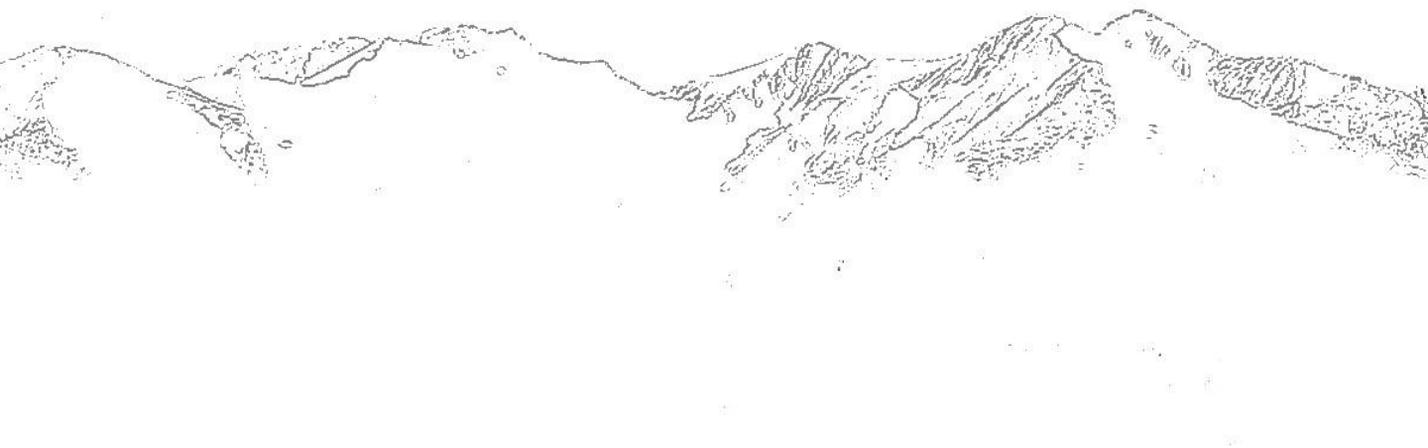
# Vitamines mentales et préparation aux concours





Une approche  
relationnelle et vitaminée  
de la préparation des concours!





La préparation aux concours est une étape exigeante qui demande d'être en mesure d'exprimer son potentiel, de gérer le stress et la charge de travail, de construire une posture pleine d'assurance. Ithaque propose un accompagnement rare, basé sur les [Vitamines mentales](#), concept développé par [Ithaque Coaching](#), qui permet de créer un modèle personnalisé de réussite et un état d'esprit aux multiples bénéfices :

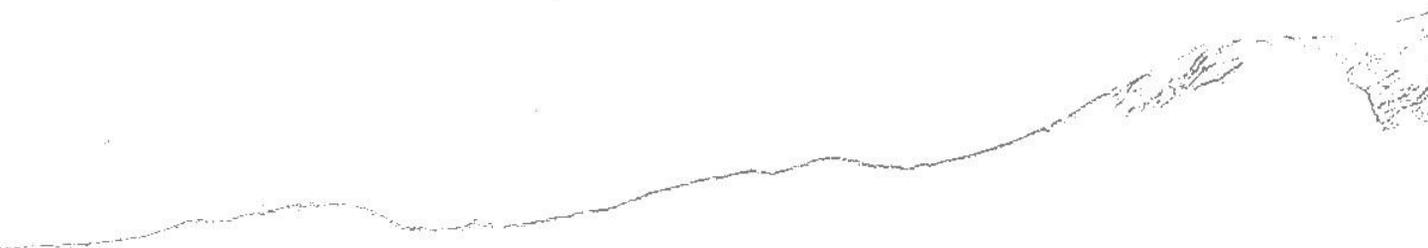
- **Construire et entretenir l'énergie, la confiance, la bonne humeur et un moral solide tout au long de la préparation et des concours, pour un état d'esprit serein et dynamique à la fois.**
- **Travailler dans le plaisir pour fluidifier l'apprentissage, augmenter l'efficacité et la performance.**
- **Construire une capacité à faire face aux difficultés de la préparation des concours avec davantage de sérénité et d'aptitude à rebondir.**

L'accompagnement repose sur les trois piliers de la triplète relationnelle:

- **Relation à soi** (estime de soi, confiance en soi, émotions)
- **Relation aux autres** (posture relationnelle et assurance à l'oral)
- **Relation au travail** (organisation, méthode)

[Ithaque](#) vous propose un accompagnement complet dans sa structure et flexible dans sa nature, adapté à votre situation. Un programme de 10 à 20 séances sera élaboré avec vous en fonction de vos demandes et de vos besoins.

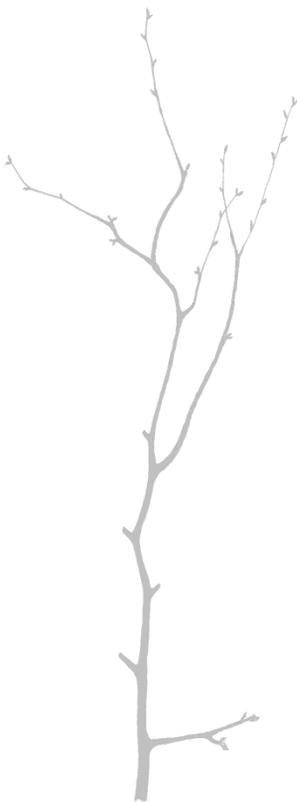


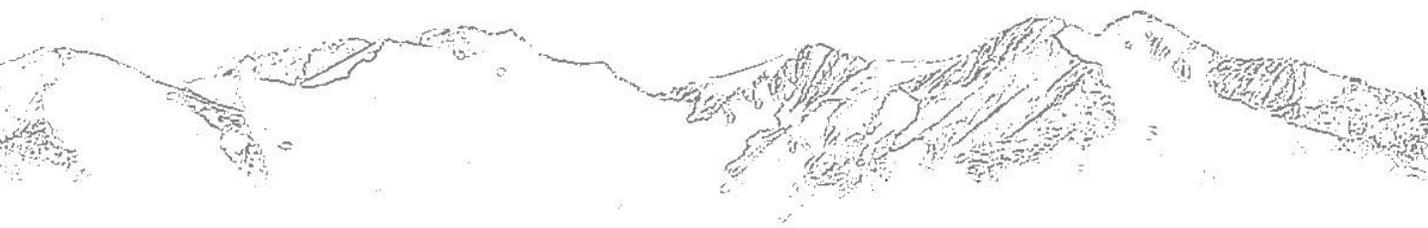


Vous êtes en Prépa ou bien vous préparez des concours de la fonction publique:

- Vous rencontrez des difficultés d'organisation, de méthode ou un stress qui risquent d'entraver votre réussite aux concours?
- Vous avez besoin de renouer avec une confiance en vous et une assurance qui vous permettront d'affronter sereinement les oraux?
- Vous ressentez de la fatigue, du découragement, de l'inquiétude ou de la frustration face à l'ampleur de la tâche?
- Vous voulez simplement explorer toutes les manières d'exprimer votre potentiel?

**Le forfait Vitamines mentales et préparation aux concours** est un moyen unique et motivant de préparer les concours avec aisance et confiance en s'appuyant sur ce que vous êtes déjà, sur vos talents, vos appétences, vos valeurs, vos sources de motivations et votre façon d'être en relation. Ces ressources serviront de socle pour personnaliser et





## Vitamines mentales et préparation aux concours

Cet accompagnement vous propose une réactualisation complète de vos méthodes, de votre organisation et de votre état d'esprit. Il vous permet:

- D'analyser vos besoins afin d'optimiser vos conditions de préparation, en termes d'environnement, d'organisation, de gestion du temps, de méthode, de relations aux autres préparateurs, aux enseignants.
- D'analyser vos ressources internes, vos talents, vos qualités, vos mécanismes de réussite pour renforcer la confiance en vous et les intégrer dans des stratégies d'organisation et de méthode complètement personnalisées.
- De comprendre les enjeux émotionnels pour vous et comment les gérer.
- D'analyser vos sources d'énergie et de dynamisme, dans la préparation et en dehors pour en tirer des stratégies de renforcement et d'entretien du moral, de l'énergie et de la confiance.
- D'analyser votre posture à l'oral pour en tirer les ajustements qui vous donneront plus d'aisance et de présence.
- De construire un état d'esprit serein et dynamique à la fois, pour mener votre préparation avec entrain et assurance..

Par l'expérimentation de solutions uniques, qui s'appuient sur vos besoins, vos appétences et votre singularité, vous allez construire une méthodologie intégralement personnalisée, plaisante, motivante et efficace ; ainsi qu'une aisance à l'oral plus authentique et décontractée.





Tarif particuliers: 1300 à 2600 Euros

Le forfait comprend:

- 1 séance préalable pour faire connaissance, explorer la situation et fixer les objectifs
- 10 à 20 séances par téléphone (le 20 séances reste rare et réservé à des demandes spécifiques)
- 3 séances flash en cas de besoin
- 1 séance de débriefing après les concours ou 3 mois après l'accompagnement

(tarif entreprise: nous contacter)

Afin de disposer d'un temps d'expérimentation et d'appropriation suffisant, les accompagnements

doivent débiter:

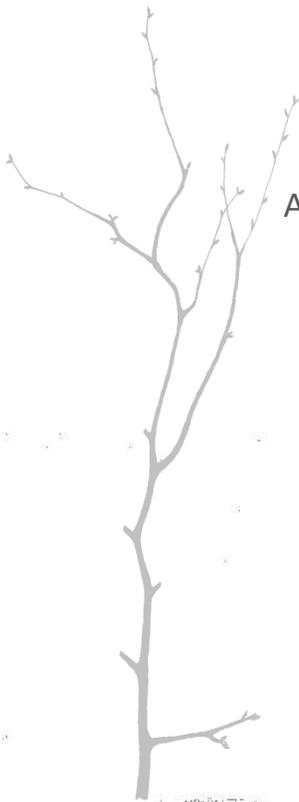
Pour les élèves de Prépa:

Au plus tard en mars pour les 1<sup>ère</sup> année

Au plus tard en janvier pour les 2<sup>ème</sup> année

Pour d'autres concours:

au moins 2 mois avant





# Programme

Le programme sera personnalisé lors d'un entretien préalable. A titre indicatif, il pourra piocher dans les éléments suivants:

## Relation à soi:

- Engranger les **vitamines mentales** pour développer un état d'esprit dynamique et entretenir la bonne humeur.
- Apprendre à expérimenter pour sortir de l'idée et de la peur de l'échec.
- Identifier les talents et mécanismes de réussite sur lesquels appuyer ses stratégies et les renforcer.
- Identifier ses mécanismes émotionnels (stress), combler les besoins qui les génèrent et mieux gérer les situations à enjeu.
- Explorer la structure du système de croyance, ramollir les convictions limitantes génératrices de stratégies d'échec.
- Diminuer la dévalorisation, renforcer la confiance et la connaissance de soi.
- Identifier les valeurs génératrices de motivation et les mettre à son service.

## Relation aux autres:

- Identifier, comprendre ses mécanismes relationnels, leurs avantages, leurs limites.
- Identifier et évaluer les comportements: efficaces, appropriés, et les stratégies d'échec etc. S'appuyer sur les comportements ressources, modifier les comportements gênants.
- Construire une communication et une posture pleines d'aisance et d'assurance pour gagner en efficacité à l'oral.
- Identifier et engranger les **vitamines mentales** relationnelles pour gagner en énergie et garder le moral.
- Gérer le trac.

## Relation au travail:

- Environnement: lieux de travail, matériel, bien-être, rythme de vie: évaluer le degré de satisfaction, et mettre en place des stratégies d'amélioration.
- Ajuster ou revoir ses méthodes de travail en fonction de ses propres mécanismes de réussite.
- Identifier une organisation de travail optimale: efficace ET agréable.
- Renforcer les capacités d'apprentissage et la motivation.
- Exploiter ses propres émotions pour adapter méthode et organisation quand les besoins évoluent (préparation/révisions/écrits/oraux).





## Sylvaine Pascual

*Coach et consultant en plaisir au travail*

Agrégée d'anglais

Ex-professeur de Classes Préparatoires

Membre du jury Mines-Ponts de 1998 à 2015

En 15 ans d'enseignement en Prépa et de correction de concours, j'ai vu nombre d'élèves dont les performances orales ou écrites étaient parfois considérablement diminuées par le stress des situations à enjeu élevé. J'en suis venue à rechercher des outils qui leur permettraient d'exprimer pleinement leur potentiel, et c'est comme ça que j'ai rencontré le coaching, auquel je me suis formée avec passion pendant un an dans une école franco-canadienne.

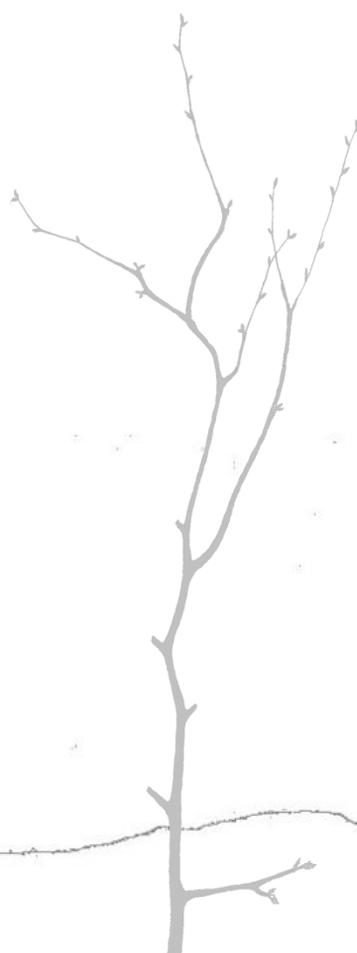
J'ai alors choisi de commencer par exercer mes nouvelles compétences dans le privé où, à la tête d'une équipe de 15 formateurs, j'ai eu l'occasion de comprendre les exigences de la performance professionnelle en termes de bien-être et de confiance en soi.

De ces expériences m'est venue la conviction que la relation à soi (estime de soi et émotions), la relation aux autres (positionnement dans la relation et communication) et la relation au travail (besoins professionnels) sont les facteurs déterminants d'un tandem heureux plaisir/réussite, aussi bien dans la préparation aux concours que dans notre vie professionnelle et privée.

J'ai donc créé Ithaque en 2008, dans le but de proposer à mes clients une orientation relationnelle du coaching résolument focalisée sur le redéploiement du plaisir et de l'efficacité.

Cette offre se décline à la fois sur des thématiques professionnelle (plaisir au travail et reconversion) et autour de la préparation des concours, la seconde étant le point de départ

Contact : [ithaque-coaching@orange.fr](mailto:ithaque-coaching@orange.fr)





## Catherine Legeay-Guillon

*Coach spécialiste de la préparation des concours*

Professeur agrégée

Directrice des études de la filière « Commerce international » de l'INALCO pendant 10 ans

Membre de jury de concours de la Fonction publique

Professeur agrégée, j'ai une expérience de 25 ans dans la formation pour jeunes et pour adultes et dans l'accompagnement d'étudiants vers leur vie professionnelle. J'enseigne dans un parcours de Master qui mène à des concours de la Fonction publique, notamment un module spécifique pour la préparation aux oraux de concours. J'accompagne des personnes dans leurs parcours individuels et professionnels, dans leurs projets, dans leur vie quotidienne.

L'intérêt que je porte au coaching et la décision de l'y former sont venus de l'observation de nombreux blocages récurrents qui empêchent à certains moments les personnes d'évoluer comme elles le souhaiteraient et de mener à bien des projets qui leur tiennent pourtant à cœur...

Ces blocages et ces freins sont particulièrement présents chez ceux qui préparent un concours dans le cadre d'une évolution professionnelle, autant que chez les élèves de Prépa. Ma participation comme membre de jurys de concours et comités de sélection m'a permis de comprendre les difficultés propres à ce type de prestations écrites et orales, amplifiées par l'enjeu et pour lesquelles nous sommes peu formés.

Je vous propose de vous accompagner de façon souple et efficace, dans l'interaction et la dynamique, pour vous aider à élaborer des solutions riches et motivantes. Et vous aider à réussir vos concours avec beaucoup d'énergie positive et de créativité.

Contact : [ithaque-coaching@orange.fr](mailto:ithaque-coaching@orange.fr)





# IthaqueCoaching

3 Square Monade  
78150 Le Chesnay

Email: [ithaque-coaching@orange.fr](mailto:ithaque-coaching@orange.fr)

Site: [Ithaque Coaching](#)

Facebook: [Ithaque coaching – Sylvaine Pascual](#)

Twitter: [Sylvaine Pascual](#)

Siret: 503 446 668 000 17