

Propositions d'ateliers

Pour Bordeaux Ynov Campus

Des espaces pour prendre du recul, clarifier ce qui compte, et repartir avec plus de confiance face aux étapes clés du parcours étudiant.

- PRÉPARATION AUX ENTRETIENS
- CONFIANCE EN SOI & POSTURE
- GESTION DU STRESS
- COHÉSION D'ÉQUIPE

Quatre formats, 2h à demi-journée

● Préparation aux entretiens

Mises en situation et retours individualisés, pour repartir avec un discours plus clair et une meilleure lecture de ses propres atouts face à un recruteur.

● Confiance en soi & posture

Un atelier pour identifier ses forces et gagner en aisance à l'oral, à travers des exercices pratiques et des retours personnalisés.

● Gestion du stress

Des repères concrets pour mieux vivre les périodes intenses (examens, soutenances, recherche d'alternance), construits à partir du vécu de chacun.

● Cohésion d'équipe

Un atelier pratique en sous-groupes pour mieux comprendre sa place dans un collectif et désamorcer les tensions avant qu'elles ne s'installent.