



PROPOSITION D'ATELIERS COLLECTIFS

pour les étudiants et lycéens Talenvia

Légitimité & imposteur · Confiance & prise de parole
Passer à l'action · Singularité professionnelle

« J'accompagne celles et ceux qui ne rentrent pas dans les cases. »

Ce que vivent vos étudiants



« J'ai mon admission. Et pourtant, j'ai déjà l'impression que les autres méritent plus leur place que moi. »



« Je sais exactement ce que je veux dire. Mais face au jury, tout s'efface. »



« Je sais ce qu'il faut faire. Mais je reporte encore et encore. Je ne comprends pas pourquoi. »



« Mon parcours est un peu atypique. J'ai peur que ça joue contre moi plutôt que pour moi. »

Ces blocages ont un nom. Ils ont une solution. C'est exactement ce que je travaille avec eux.

Ce que Talenvia construit

- Trajectoires d'études ambitieuses
- Stratégies d'admission solides
- Préparation aux oraux & entretiens
- Insertion professionnelle structurée

« Révéler les potentiels plutôt que de simplement conformer. »
Talenvia

+

Ce qu'AZ Coaching apporte en plus

- La légitimité et la confiance intérieures
- La posture et la prise de parole
- La capacité à décider et à agir
- L'art de valoriser sa singularité

Deux approches. Un même objectif : révéler leur potentiel.

Amandine Zaragoza

Coach Professionnel
Certifié

- Coaching Ways France
- RNCP - ICF Level 2
- 10 ans Business & Marketing
- Bordeaux & Distanciel

amandine@az-coaching.fr

Pourquoi vos étudiants me font confiance

1

J'ai vécu ce qu'ils vivent

10 ans à devoir être à la hauteur dans des environnements qui ne laissent pas de place au doute visible.

2

Je m'adapte à leur parcours, pas l'inverse

Pas de discours généraliste. Un ancrage concret dans les réalités du monde académique et professionnel exigeant.

3

J'apporte du concret

Chaque atelier produit des livrables réels : plan d'action, technique activable avant un oral, carte de compétences.

4 Ateliers collectifs conçus pour vos étudiants

Un espace pour transformer l'ambition en passage à l'acte

4 heures · 8 à 10 personnes · Hybride coaching & formation · Complémentaire à vos bilans d'orientation et préparation aux oraux

1



Légitimité & imposteur

*Retrouver confiance
malgré la réussite*

2



Confiance & prise de parole

*Oser s'exprimer
face à un jury*

3



Passer à l'action

*Sortir du blocage
et décider*

4



Singularité professionnelle

*Valoriser son
atypisme*

1



Légitimité & imposteur

« J'ai mon admission. Et pourtant, j'ai déjà l'impression que les autres méritent plus leur place que moi. »

- Définition & mécanismes du syndrome (universel)
- Pourquoi les profils d'excellence le ressentent plus fort
- Inventaire de compétences réelles - exercice écrit
- Recadrage cognitif : fait vs interprétation
- Construction d'une phrase-bouclier personnalisée

→ Carte de compétences + technique de recadrage

2

✨ Confiance & prise de parole

« Je sais ce que je veux dire, mais face au jury, tout s'efface. »

- Confiance situationnelle vs estime de soi
- Ce que le stress fait au cerveau (neurosciences accessibles)
- Ancrage corporel : posture et respiration
- Pitch de soi en 60 sec devant le groupe (sans script)
- Feedback bienveillant structuré entre pairs

→ Technique d'ancrage + pitch de soi travaillé

3



Passer à l'action malgré le doute

« Je sais ce qu'il faut faire. Mais je reporte encore et encore. Je ne comprends pas pourquoi. »

- Procrastination : une protection émotionnelle
- L'overthinking chez les profils perfectionnistes
- Trier ses priorités en 5 minutes
- Désamorcer le scénario catastrophe
- Engagement public : 1 action à réaliser dans les 48h

→ Méthode de décision + 1 promesse d'action concrète

4



Construire sa singularité pro

« Mon parcours est atypique. J'ai peur que ça joue contre moi plutôt que pour moi. »

- La singularité comme avantage compétitif, pas un défaut
- Identifier ses forces transférables, même non linéaires
- Construction du fil rouge narratif de son parcours
- S'entraîner : raconter son atypisme comme une force
- Retours croisés entre pairs -feedback bienveillant

→ Carte de singularité + récit de soi travaillé

Format & modalités pratiques

8-10

participants

Groupe
restreint
Pour aller
en
profondeur

4h

par atelier

Outils
concrets
utilisables
dès le
lendemain

4

ateliers à la carte

Seuls ou en
parcours
selon vos
groupes

100%

participatif

Exercices,
mises en
situation,
livrables

+ OPTION



Atelier pour les parents

2h · format dédié aux familles · sur demande

- Comprendre ce que vit leur enfant (syndrome de l'imposteur, blocages, hypersensibilité)
- Adapter sa posture parentale sans se substituer à l'élève
- Communiquer autour des échecs et des réussites sans créer de pression

📍 Présentiel (locaux Talenvia ou autre) · Distanciel possible · Tarif partenaire · Démarrage rapide · Bordeaux & Distanciel

AZ-Coaching · Amandine Zaragoza · amandine@az-coaching.fr · az-coaching.fr

Des tarifs adaptés à votre volume

Chaque atelier collectif : 8 à 10 participants · 4 heures · livrables inclus

Atelier unitaire

950 €

1 atelier au choix
4h · 8-10 personnes

Idéal pour
tester le format

Pack 2 ateliers

1 700 €

Au lieu de 1900 €

2 thèmes
à programmer librement

★ Recommandé

Pack 4 ateliers

3 200 €

Au lieu de 3 800 €

Le parcours complet
Solution recommandée

+ Option atelier parents : 450 € · 2h · sur demande ... Tarifs HT · Franchise TVA (art. 293B CGI) · Devis sur demande

Prochaine étape

Je propose un appel de 30 minutes
pour échanger sur vos besoins et adapter le format à vos groupes.

1

Un appel de 30 min
pour caler le besoin

2

Une proposition
adaptée à vos groupes

3

Un atelier test
à conditions partenaire

→ amandine@az-coaching.fr · az-coaching.fr

« J'accompagne celles et ceux qui ne rentrent pas dans les cases. »