

La sophrologie est une méthode psycho-corporelle favorisant le développement des capacités de chacun vers un mieux-être en diminuant les troubles provoqués par le stress et les émotions.

Site associé : <https://www.sophrologie-hautpotentiel.com>

Voici quelques-uns des buts recherchés :

- Se mettre dans une dynamique positive en périodes d'examen ou de concours.
- Repérer les tensions corporelles et psychiques et apprendre à les relâcher.
- Apprendre à récupérer de la fatigue.
- Favoriser la concentration et la mémorisation.
- Renforcer la confiance en soi.
- Développer et conserver sa motivation.

Pour une bonne préparation, l'entraînement doit être hebdomadaire afin que des automatismes s'installent et puissent être utilisés de manière optimale le jour des épreuves orales ou écrites.