



| English Courses for Well-being|



Repenser et ajuster nos difficultés et leurs origines avec bienveillance.

“Si le bien-être est la voile de l’âme, il faut se réconcilier avec les vents.” – George

SUMMER - AUTUMN 2024

gb-consult@outlook.com – 079 859 38 88



Ressentez-vous de l'appréhension à l'idée de faire des présentations, de passer des examens ou de participer à des réunions en anglais ? Vous n'êtes pas seul. Ces sentiments sont courants chez ceux qui apprennent une langue seconde. Chacun de nous a ses propres motivations et forge son propre chemin, mais nous partageons des expériences similaires. Le stress et l'anxiété liés à la communication dans une langue étrangère peuvent vous empêcher d'atteindre votre plein potentiel. C'est pourquoi nous devons transformer cette perspective en une opportunité de confiance, de résilience émotionnelle et de communication efficace.

Je suis là pour être votre partenaire dans ce voyage, pour vous fournir les conseils et le soutien dont vous avez besoin pour vous épanouir en anglais en tant que langue seconde. Ensemble, nous surmonterons ces défis pour vous aider à gagner en clarté et à saisir chaque opportunité qui se présente à vous.

En fonction de votre niveau et des raisons spécifiques pour lesquelles vous apprenez l'anglais, nous travaillerons ensemble à travers la grammaire, vos tâches de préparation individuelles, et réduirons votre appréhension afin de vous permettre d'atteindre votre objectif. En mettant l'accent sur le bien-être subjectif, nous examinerons ensemble les divers facteurs qui influencent votre identité personnelle, vos sources de stress en lien avec l'apprentissage de l'anglais et la réalisation de votre objectif, ainsi que vos blocages. J'adopte une approche profondément compatissante dans ce travail et je crée un espace ouvert et sans jugement pour vous permettre d'avancer vers des résultats concrets. Comme vous le verrez dans mon livre, un sens de l'humour est également important pour vivre heureux.

Même à des niveaux avancés, il subsiste du stress, de l'appréhension et de l'incertitude lorsqu'il s'agit de faire des présentations ou d'interagir au niveau C-Suite. Comprendre l'origine de ces sentiments est essentiel pour atténuer les émotions négatives. S'agit-il d'une pression auto-imposée, projetée sur votre audience, ou peut-être de perceptions ou motivations erronées ? Ensemble, nous travaillerons à réduire l'anxiété et le stress qui ne sont pas inévitables et à améliorer votre performance en communication en anglais. Nous déterminerons également comment vous vous percevez, comment vous pensez être perçu par les autres, ce qui constitue votre sens de l'identité, quelles sont vos sources de stress liées à l'apprentissage et à la communication en anglais. Nous examinerons aussi les facteurs qui contribuent au bien-être subjectif et leur applicabilité à votre expérience d'apprentissage. Après



avoir exploré tout cela, nous identifierons les facteurs clés pour élaborer une stratégie visant à réduire le stress et l'anxiété que vous pourriez éprouver en communiquant en anglais.

English Level B1

Cette liste est composée des compétences et des connaissances générales conformément au niveau CEF (Cadre Européen Commun) B1. Afin de réussir les examens de ce niveau, il est nécessaire de démontrer une bonne connaissance, compréhension et utilisation de toutes ces compétences et de posséder les capacités de parler et écrire de ces sujets de manière simple mais appropriée.

Pour information, Cambridge PET et BEC Preliminary reprend une partie de ces compétences :

Grammaire

- Present & past tense review & expansion
- Present perfect review & expansion
- Present perfect continuous
- Contrast present perfect, present simple and past simple
- Contrast present perfect & present perfect continuous
- Verbs not commonly used in progressive form
- Passive review & expansion
- Modals of obligation, ability, possibility, probability (basics)
- So, too, either, neither
- Relative clauses – definitions & adding information
- Time clauses
- Prepositions of time
- Frequency adverbs
- Connectors of addition and contrast
- Adverbs review and expansion
- Dimensions
- Sequencing words
- Letter phrases
- Phrasal verbs
- Gerunds
- So that & and so
- Comparatives and superlatives review
- All conditionals

- All modals

Questions, réponses & argumentations sur :

- L'organisation et la prise de décisions en groupe
- les évènements
- Vos points forts et points faibles
- Etablir des invitations professionnelles et privées
- Achats et locations
- Le travail et l'industrie
- La gestion des personnes
- La gestion & leadership
- La politique & l'économie (simple)
- Nouvelles technologies & IT
- Les vacances et ses activités
- Se plaindre
- Formuler des hypothèses
- Les structures d'entreprise
- Les changements de programmes et rendez-vous
- Répondre au téléphone professionnel et privé
- La météo et conditions météorologiques
- Les medias, les informations, reportage et journalisme
- Les fêtes et célébrations
- Les conditions, indications et panneaux routiers

English level B2

Cette liste est composée des compétences et connaissances générales conformément au niveau CEF B2 (Cadre Européen Commun), en plus de niveau B1. Afin de réussir les examens de ce niveau, il est nécessaire de démontrer une bonne connaissance, compréhension et utilisation de toutes ces compétences et de posséder les capacités de parler et écrire de ces sujets et de donner votre avis de manière confiante. De plus, tous ces points de grammaire doivent être couramment utilisés, en mettant l'accent sur l'enrichissement de votre vocabulaire. Ce niveau est reconnu par les employeurs comme un niveau satisfaisant pour travailler en anglais, et il est directement en ligne avec les examens Cambridge First Certificate (FCE) et BEC Vantage.

Grammaire

- Present Simple & Contrast
- Past Simple & Continuous + when, during, while etc.
- Present & Past Perfect
- Questions and negatives in all tenses
- Time Expressions, frequency adverbs & tend to
- Passives past, present, future & passive
- Modal verbs in passive
- Comparatives & Superlatives review
- Too much / not enough
- Modal verbs review
- Modal verbs & possibility & probability
- Conditionals 1st, 2nd, 3rd & zero
- Past necessity
- Adjective & pronoun combinations
- About & of after adjectives
- Too / not enough with adjective
- So that / and so
- So, too, either, neither, nor
- Gerunds
- All relative clauses
- Reflexive pronouns
- Phrasal verb expansion



- -ed & -ing adjectives
- Tag questions review
- Above & below
- Be used to, get used to & used to
- So & such
- Countables & Uncountables review

Questions, réponses & argumentations sur :

- Discussion formelle et informelle
- Description détaillée de vos activités / cadre de travail
- CV complet & lettre de motivation
- La politique et l'économie
- Description détaillée des loisirs
- Exprimer vos préférences
- Comparer et exprimer des idées différentes
- Formuler des plaintes formelles et informelles
- Construire un débat
- Comparaison des points de vue
- Différences entre la vie urbaine et la vie rurale
- Les repas, la nourriture et les boissons
- Passer une commande
- Décrire vos vacances en détail
- Shopping en ville et online
- Donner les directions routières
- Établir une argumentation (académique)
- Formuler des hypothèses
- Laisser et prendre des messages par téléphone, email et lettre.
- Donner vos avis sur les pratiques commerciales
- Décrire les news
- Analyser les textes business, littérature et magazines.
- Compréhension de l'humour

English Level C1

Ha! At C1 level you can read just fine in English 😊

These are the standard competencies which conform to the CEF (Common European Framework) C1 level. Building on the B2 level, at this point all the main grammar points should be settled and this is where we get into the real finer points of the language. Aligned with the Cambridge Advanced (CAE) exam and the BEC Higher exam, courses at this level are more analytic and discussion-based. Therefore, the subjects involved also tend to also be more complex and can easily include academic texts.

Grammar

- All modals full review
- Alternate ways of expressing future possibility
- All tenses review
- Focus on formal English
- Hypothetical past situations
- All conditionals full review
- Punctuation
- Gerunds & infinitives extended
- Reference & ellipsis
- Substitution
- Hypothetical situations & meanings
- All relative clauses
- Passives full review & passives with 'get'
- Determiners & pronouns
- Reported speech full review
- Creating emphasis
- Inversion
- Conjugations & linking
- Adverbials
- Participle clauses
- 'it' as preparatory subject / object
- Linking words
- Emphasis with inversion



- Full passives review
- Have / get something done
- All comparatives and superlatives review
- Adverbs of degree
- Noun phrases
- Verb patterns (transitive & intransitive)
- terminology

Course subjects tend to be based on:

- Political and economic issues
- Business issues
- The practicalities of doing business
- Specialised areas of business
- Interviews and interviewing techniques
- Forming, defending and contradicting arguments
- Literature
- Presentations
- Specialised subject areas
- Being able to work fluently in English
- Current affairs
- History
- Entertainment

N'hésitez pas à me contacter pour une première discussion en personne gratuite. Le cadre est très important pour une discussion ouverte, et il est essentiel que vous vous sentiez détendu, à l'aise et soutenu dans votre environnement. J'ai hâte d'avoir de vos nouvelles afin que nous puissions commencer votre voyage dans le monde anglophone.

Avec gratitude.

George Buchan

BA (hons), Mlitt, MSc