



GÉRER LE TRAC ET LE STRESS À L'ORAL



DUREE

3 heures



DATES

-
LIEUX

Contactez
nous



INTER
(min 4 pers)

-
INTRA
(max 12 pers)




**POSSIBLE
SUR
MESURE**


**POSSIBLE
EN
INDIVIDUEL**


**POSSIBLE
EN
DISTANCIEL**

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- **Comprendre les mécanismes du trac et du stress** en situation d'expression orale.
- **Réguler ses réactions émotionnelles et physiologiques** avant et pendant la prise de parole.
- **S'exprimer avec plus de calme, de clarté et de maîtrise.**



INTER : **300€ HT**
INTRA : **contactez nous**

PUBLIC

> **manager, collaborateur ou professionnel**

PRE REQUIS

> **Pas de pré-requis**

PROGRAMME

1. Comprendre le trac et le stress à l'oral

Réactions physiologiques, émotions, pensées automatiques (apports théoriques)

2. Identifier ses déclencheurs personnels de stress

Auto-diagnostic, partages d'expériences, situations à enjeu

3. Techniques concrètes de régulation du stress

Respiration, ancrage, préparation mentale, focalisation

4. S'entraîner à parler avec plus de sérénité

Exercices progressifs à l'oral, mises en situation, feedbacks bienveillants

METHODES PEDAGOGIQUES

- **Approche Ludo pédagogique** : jeux, mises en situation, mini défis.
- **Ateliers de co-construction et d'échanges de pratiques.**
- **Apports théoriques courts et illustrés**
- **Utilisation d'outils concrets et transférables sur le terrain.**

RESSOURCES PEDAGOGIQUES

- Supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Jeux variés
- Quizz en salle
- Tableau blanc, vidéo projecteur
- Support de formation

LE SUIVI

- Hotline avec le formateur pendant la formation
- Feuille de présence
- Attestation de fin de formation, de réalisation

LES EVALUATIONS

- Auto-évaluation en amont
- Évaluation en cours de formation (quizz, tests, exercices, mise en situation)
- Evaluation à chaud
- Evaluation à froid