

GERER SON STRESS EN PRISE DE PAROLE

Objectif

Comprendre le mécanisme du stress pour se sentir plus à l'aise lors de ses prises de parole en public à forts enjeux



COMPÉTENCES VISÉES

- Comprendre les mécanismes du stress
- S'approprier différentes techniques de gestion du stress
- Se sentir plus à l'aise physiquement et émotionnellement

RESSOURCES PÉDAGOGIQUES ÉVALUATION DES COMPÉTENCES

- Partage d'expérience
- Éclairages théoriques
- Quiz
- Mises en situation
- Mémo reprenant l'ensemble des thèmes abordés en formation ainsi que les ressources pédagogiques

PUBLIC

- Toute personne très stressée à l'idée de prendre la parole en public, en interne ou en externe.
- Si un participant présente une situation de handicap, nous vous remercions de nous en informer afin que nous puissions adapter la formation.

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES & MATÉRIEL

- Présentiel : 4 à 8 participants maximum
- Animation par Matthieu Lefèbvre
- Questionnaire préformation et évaluations à chaud et à froid
- Feuille de présence numérique
- Attestation de formation



1 jour – 7H

Option : suivi individuel d'1H
ou collectif d'1/2 journée à caler dans
les 4 semaines qui suivent la formation

Cette formation ne nécessite aucun
prérequis



Intra entreprise : sur mesure
Interentreprises : dates sur le site



Intra entreprise : tarif sur demande
Interentreprises : 2100€ HT/participant

GERER SON STRESS EN PRISE DE PAROLE

Programme

1 JOUR

Partie 1

• Comprendre son stress

- Éclairage 1 - Les différents types de peurs et le stress en situation de prise de parole

Atelier 1 - Improvisation de 30 secondes sur un sujet « facile »

- Éclairage 2 - Décrypter les mécanismes du stress
- Stress cognitif et stress somatique
- Le stress positif
- Les facteurs d'influence et les biais

Atelier 2 • Auto-diagnostique des participants

- Les participants s'autoévaluent sur les différents items abordés

Partie 2

• Agir sur son stress

- Éclairage 3 - Les stratégies de gestion du stress
- Les stratégies centrées sur la tâche
- Les stratégies centrées sur l'émotion

Atelier 3 • Les techniques de gestion du stress

- Le discours interne
- La fixation d'objectifs en maîtrise/approche
- L'imagerie mentale
- La relaxation
- La méditation en pleine conscience