

Maîtriser son trac lors de sa prise de parole en public

INTÉRÊTS DE CETTE FORMATION :

Qui n'a pas connu la gorge serrée avant de prendre la parole en public ? Cette formation courte donne les trucs et astuces des professionnels pour convertir le trac en atouts.

OBJECTIFS :

- ✓ Gérer et utiliser ses émotions pour en faire des atouts
- ✓ Prendre de l'assurance face à un public

THÈMES abordés

Préparer son intervention

Quoi dire, comment le dire
Développer sa concentration
Ancrer des ressources positives qui favorisent la réussite de sa prise de parole

Susciter l'intérêt et maintenir l'attention de son auditoire

L'importance des premières minutes
Travailler ses postures et sa gestuelle
Adapter son regard, sa voix en fonction des retours de son auditoire

Comprendre et reconnaître le stress

Différencier ce qui est stress ou adrénaline
Identifier les raisons profondes générant son propre stress
Apprendre à le reconnaître pour en faire un atout

Maîtriser son trac

Techniques de respiration
Techniques de la visualisation positive
Techniques de la pensée positive
Techniques du lâcher prise.

Augmenter ses capacités à choisir ses propres émotions

Reconnaître les processus et la signification de ses émotions
Savoir les exprimer et les utiliser de façon appropriée.
Éviter celles qui nous inhibent ou nous submergent

DUREE :
1 jour

FORMULES :
Intra
Formaching

PRIX :
Nous consulter

PUBLIC :
Tout public

PARTICIPANTS
De 1 à 8 pers

PEDAGOGIE
Pratique : 90%
Théorie : 10%

Exercices
d'entraînement
Mise en pratique
Jeux de rôles
Conseils pratiques

EVALUATION
Evaluation à chaud

Maîtriser son trac lors de sa prise de parole en public