

MIEUX GERER SON TRAC

Classe virtuelle – 3h (Vous pouvez aussi retrouver ce module dans le parcours « Prise de parole en public »)

OBJECTIFS OPERATIONNELS

A l'issue de la formation, le participant sera capable de :

- Dépasser son trac en s'aidant de ses ressources
- Maintenir l'attention et gagner en présence

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Définir le trac
- Identifier les rouages du trac pour le dépasser
- Identifier et développer les différentes ressources que chacun a en soi
- Incarner un message pour gagner en impact

PUBLIC

Tout public

4 participants minimum – 8 maximum

MODALITES DE LA PRESTATION

100% à distance

Durée : 3h

1 classe virtuelle

Prévoir aussi 20 min de préparation individuelle en amont (documents à préparer, choix de situations à travailler...)

EVALUATION DES CONNAISSANCES

A l'issue de la formation, un questionnaire d'évaluation des connaissances sera envoyé au participant

Infos pratiques

REFERENCE

SOFT012

MOYENS TECHNIQUES

Outils nécessaires : un ordinateur avec caméra, microphone et sortie audio

Logiciel utilisé : Zoom

PREREQUIS

Avoir effectué le travail préparatoire demandé en amont

ANIMATION

Séverine BROUSSY, consultante senior spécialisée en communication et développement personnel

DATES 2020

Jeudi 28 mai 14h-17h

TARIF

300 € HT



PROGRAMME

Introduction

- Présentation du cadre global dans lequel s'inscrit la formation
- Temps d'inclusion et de partage des objectifs

Les mécanismes du trac

Objectif de la séquence : identifier les rouages du trac pour le dépasser

Méthode active (étude de cas) et apports théoriques (méthode TCC et schémas- explications)

- La notion de perception en lien avec les émotions, le comportement et le résultat
- Définition du trac en lien avec le stress
- Analyse de son profil individuel face au trac
- Passer du cercle vicieux au cercle vertueux

Les clés de la confiance à l'oral

Objectif de la séquence : développer ses différentes ressources

Méthode active (exercices de réflexion) et apports théoriques

- Les ressources mentales : la programmation positive (PNL)
- Les ressources émotionnelles : l'intelligence du cœur
- Les ressources physiques : le PYC A TRAC

L'art oratoire : le jeu de l'acteur

Objectif de la séquence : incarner son message pour ressentir sa puissance intérieure

Méthode active (interprétation de texte de théâtre) et apports théoriques

- Le non verbal : l'utilisation des ressources corporelles pour gagner en impact
- Le para verbal : les subtilités de la voix pour capter, maintenir l'attention et gagner en présence

Clôture de la formation

- Capitalisation des connaissances
- Mise en place de ses objectifs et de sa feuille de route
- Temps de partage entre les participants et l'animatrice

Ce module s'intéresse aux clés à mettre en œuvre avant sa prise de parole (1 mois avant pour les grands enjeux ou grands stress jusqu'à la dernière seconde avant de parler), aux clés de fonctionnement pour les « démarrages » difficiles et la remontée du stress durant la prise de parole. Le contenu du discours est abordé dans un autre module « Construire un discours impactant ».

METHODES PEDAGOGIQUES ET SUPPORTS

Exercices basés sur le jeu de l'acteur, apports théoriques méthode TCC, études de cas, exercices pratiques, jeux de rôles. Support pédagogique : schémas et fiches outils.