



## Comprendre, gérer ses émotions, améliorer son comportement et captiver

Les idées, personne n'en manque. Les exprimer et les défendre, c'est parfois difficile.

Faire face à une assemblée peut provoquer du stress. S'il est trop important, il empêche de structurer ses idées, de s'exprimer clairement et peut même provoquer des réactions incohérentes. La formation permet donc **d'adopter des techniques simples de gestion du stress** avant la prise de parole en public.

Elle vous permettra également de rendre votre **prise de parole plus percutante** en vous faisant travailler **le verbal et le non-verbal**.

Enfin, elle vous aidera à mieux **répondre aux critiques et gérer les contradicteurs** en vous permettant de vous exercer.

### Objectifs de cette formation

- Gérer son stress
- Préparer ses interventions
- Travailler sa posture et sa voix
- Savoir faire face aux critiques et aux éventuels détracteurs

« Le discours est le visage de l'âme. »

Sénèque



Public

- Tout public

Aucun prérequis

Groupe de 8 personnes max

Durée

- 2 jours consécutifs

Contenu

- PNL
- Analyse Transactionnelle
- Ecoute active

## ○ Gérer son stress et atténuer son trac

- Méthode de la double évaluation
- Comprendre ce qui déclenche le stress
- Atténuer son trac par la pensée alternative
- Acquérir des outils pour faire face au stress

## ○ Préparer sa prise de parole

- Se préparer mentalement
- Identifier et formuler son ou ses objectifs
- Connaître son auditoire
- Structurer son propos
- Bâtir une argumentation structurée et pertinente
- Utiliser les différents types d'argumentation
- Utiliser les différents effets de persuasion
- Utiliser les bons mots, les bonnes formulations

## ○ Captiver son auditoire et l'associer

- Echanger avec son auditoire
- L'importance de la communication non verbale et para-verbale, la notion de congruence
- Travailler sa gestuelle et sa posture
- Travailler sa voix : articulation, volume, hauteur, timbre, intonation, débit, rythme...
- Travailler la prise d'espace, la proxémie
- Travailler les silences
- Gérer les apartés, les contradicteurs

Méthodes pédagogiques :  
Remise d'un support théorique sous format pdf  
Mises en situation  
Jeux de rôles

entre2  
coaching  
médiation