

PUBLIC

Toute personne qui souhaite être plus à l'aise et faire de leur trac un allié lors de leurs prises de parole (exposé, entretien, négociation...)

PRÉ-REQUIS

Aucun prérequis nécessaire

NIVEAU D'EXPERTISE

Fondamentaux

LES POINTS FORTS

Une alternance entre activités corporelles, entraînements, apports méthodologiques et techniques

MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Dispositif de formation structuré autour du transfert des compétences
- Acquisition des compétences opérationnelles par la pratique et l'expérimentation
- Apprentissage collaboratif lors des moments synchrones
- Parcours d'apprentissage en plusieurs temps pour permettre engagement, apprentissage et transfert
- Formation favorisant l'engagement du participant pour un meilleur ancrage des enseignements

SATISFACTION ET EVALUATION

- L'évaluation des compétences sera réalisée tout au long de la formation par le participant lui-même (auto-évaluation) et/ou le formateur selon les modalités de la formation.
- Evaluation de l'action de formation en ligne sur votre espace participant :
 - ▶ A chaud, dès la fin de la formation, pour mesurer votre satisfaction et votre perception de l'évolution de vos compétences par rapport aux objectifs de la formation. Avec votre accord, votre note globale et vos verbatims seront publiés sur notre site au travers d'Avis Vérifiés, solution Certifiée NF

Code
50734

Durée
1 jour / 7 heures

Tarif Inter*
850 € HT

*Repas inclus (en présentiel)

Objectifs pédagogiques

- Identifier son niveau de trac
- Contrôler les manifestations physiologiques du trac
- Agir sur ses "comportements-symptômes"
- Se préparer en glissant sur ses pensées et croyances

Programme de la formation

Engagement

Vous vous engagez dans votre formation. Connectez-vous sur votre espace participant et complétez votre questionnaire préparatoire. Votre formateur recevra vos objectifs de progrès.

Identifier son niveau de trac

- Évaluer son niveau de trac
- Symptômes et signaux d'alerte : comment les repérer pour anticiper
- Exercice théâtrale pour capter le trac

Reconnaître les manifestations physiologiques du trac

- Prise de conscience : agir sur son physique peut améliorer son mental
- La pratique de la relaxation pour inverser les réactions physiologiques désagréables de son trac
- La visualisation positive au service de la détente
- Exercice de représentation mentale

Agir sur ses "comportements-symptômes"

- Prise de conscience : " je peux modifier mon comportement !"
- Les comportements antagonistes à la réaction de trac
- Mise en situation

Se préparer en glissant sur ses pensées et croyances

- Prise de conscience : "Je peux modifier mes croyances et mes pensées par la préparation mentale."

Service

- ▶ A froid, 60 jours après la formation pour valider le transfert de vos acquis en situation de travail
- Suivi des présences et remise d'une attestation individuelle de formation ou d'un certificat de réalisation

ACCOMPAGNEMENT FORMATION À DISTANCE

En cas de nécessité, une assistance technique et pédagogique est joignable entre 8h30 et 18h (jours ouvrés):

- par téléphone : 01 83 10 10 10
- par mail : care-formation@lefebvre-dalloz.fr

Une réponse immédiate est apportée ; si besoin, le demandeur est mis en relation avec un expert dans un délai maximum de 48h.

- La puissance des objectifs et consignes mentales positives pour stimuler sa créativité et son aisance, et pour désamorcer les images et messages internes négatifs
- Synthèse de la journée "tous en scène"

Transfert

Votre parcours de formation se poursuit dans votre espace participant. Connectez-vous pour accéder aux ressources et faciliter la mise en œuvre de vos engagements dans votre contexte professionnel.

A noter

... _____

En amont et en aval de la formation, le positionnement pédagogique sera effectué à l'aide d'un questionnaire d'auto-positionnement.



Prochaines sessions

PARIS

- 2 Oct. 2026
- 4 Déc. 2026

A DISTANCE

- 2 Oct. 2026

AIX-EN-PROVENCE

- 2 Oct. 2026

BORDEAUX

- 2 Oct. 2026

CHAMBERY

- 2 Oct. 2026

GRENOBLE

- 2 Oct. 2026

LILLE

- 2 Oct. 2026

LYON

- 2 Oct. 2026

MARSEILLE

- 2 Oct. 2026

MONTPELLIER

- 2 Oct. 2026

NANTES

- 2 Oct. 2026

NICE

- 2 Oct. 2026

NIORT

- 2 Oct. 2026

PAU

- 2 Oct. 2026

RENNES

- 2 Oct. 2026

ROUEN

- 2 Oct. 2026

STRASBOURG

- 2 Oct. 2026

TOULOUSE

- 2 Oct. 2026

TOURS

- 2 Oct. 2026