

DVP-18

GERER SON TRAC DANS LA PRISE DE PAROLE EN PUBLIC

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES :

A l'issue de la formation, chaque participant devra mieux :

- Identifier le trac et ses facteurs déclencheurs
- Surmonter son trac lors de prise de parole
- Se préparer mentalement
- Développer son expression vocale et corporelle

CONTENU DU PROGRAMME DE LA FORMATION :

- **Qu'est-ce que le trac ?**
 - ✓ Définition du trac et différence du stress.
 - ✓ Identifier le trac et ses facteurs déclencheurs.
 - ✓ Reconnaître ses manifestations physiques, mentales et comportementales.
- **Maîtriser ses émotions**
 - ✓ Adopter une posture dynamique.
 - ✓ Renforcer ses appuis, son ancrage.
 - ✓ Se relaxer, respirer, lâcher prise.
- **La préparation mentale**
 - ✓ Utiliser les techniques de visualisation positives.
 - ✓ Ancrer ses états ressources.
 - ✓ Recadrer ses croyances pour éviter la déstabilisation.
- **Développer la confiance en soi**
 - ✓ Reconnaître et mesurer l'impact de ses "petites voix".
 - ✓ Accepter ses émotions. Le droit d'avoir peur, le droit à l'erreur.
 - ✓ Repérer ses messages contraignants.
- **Préparer son intervention**
 - ✓ Définir ses objectifs, ses messages clés.
 - ✓ Faire un plan de son intervention.
 - ✓ Savoir improviser face à son auditoire.
- **Le trac face à un auditoire**
 - ✓ Accepter de jouer son rôle face à un auditoire.
 - ✓ Développer son expression vocale et corporelle.
 - ✓ Renforcer sa capacité à théâtraliser.

- **Elaborer des nouveaux comportements**

- ✓ Prendre conscience, analyser et modifier notre vision des événements.
- ✓ Recadrer l'événement dans cette nouvelle perspective.
- ✓ Oser se dépasser, se montrer.
- ✓ Elaborer sa propre stratégie de réussite.

PUBLIC CONCERNE :

Toutes les personnes souhaitant mieux maîtriser son trac face à un public.

DUREE DE LA FORMATION :

03 journées de 8 heures chacune

ANIMATEUR :

Formateur spécialisé avec longue expérience