

# Formation : Gérer son trac dans la prise de parole

Apprivoisez vos peurs pour libérer votre potentiel d'orateur  
*Formation pratique - 2j - 14h00 - Réf. ERA*  
**Prix : 1610 CHF H.T.**

★★★★☆ 4,8 / 5

Blended

Le trac est une inquiétude, une peur que l'on ressent avant de subir une épreuve. L'apprivoiser consiste à reconnaître et accepter ses émotions, ses qualités et ses marges de progression. Ce cours vous apportera les techniques pour donner le meilleur de vous-même et surmonter votre trac.

## Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, le participant sera en mesure de :

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

## Public concerné

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

## Prérequis

Aucune connaissance particulière.

## Méthodes et moyens pédagogiques

### Exercice

Training corporel et comportemental par l'apprentissage des techniques de relaxation, de respiration et de visualisation. Jeux de rôle, simulations.

## Modalités d'évaluation

Le formateur évalue la progression pédagogique du participant tout au long de la formation au moyen de QCM, mises en situation, travaux pratiques...

Le participant complète également un test de positionnement en amont et en aval pour valider les compétences acquises.

## Programme de la formation

### PARTICIPANTS

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

### PRÉREQUIS

Aucune connaissance particulière.

### COMPÉTENCES DU FORMATEUR

Les experts qui animent la formation sont des spécialistes des matières abordées. Ils ont été validés par nos équipes pédagogiques tant sur le plan des connaissances métiers que sur celui de la pédagogie, et ce pour chaque cours qu'ils enseignent. Ils ont au minimum cinq à dix années d'expérience dans leur domaine et occupent ou ont occupé des postes à responsabilité en entreprise.

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

Le formateur évalue la progression pédagogique du participant tout au long de la formation au moyen de QCM, mises en situation, travaux pratiques...

Le participant complète également un test de positionnement en amont et en aval pour valider les compétences acquises.

## 1 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.

### Exercice

Autodiagnostic. Lister les antidotes. Echanges.

## 2 Maîtriser ses émotions

- Adopter une posture dynamique.
- Renforcer ses appuis, son ancrage.
- Se relaxer, respirer, lâcher prise.

### Exercice

Exercice de relaxation et de respiration. Renforcer ces appuis, trouver son axe et jouer sur les postures.

## 3 La préparation mentale

- Utiliser les techniques de visualisation positives.
- Ancrer ses états ressources.
- Recadrer ses croyances pour éviter la déstabilisation.

### Exercice

Réalisation d'un ancrage. Visualisation.

## 4 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.

### Jeu de rôle

Test sur les "petites voix". Jeu de rôle.

## 5 Préparer son intervention

- Définir ses objectifs, ses messages clés.
- Faire un plan de son intervention.
- Savoir improviser face à son auditoire.

### Exercice

Le plan commun. Jeu de rôle : improvisation collective.

## 6 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.
- Se mettre en scène.

### Mise en situation

Technique vocale. Jeux sur l'intention et le caractère. Simulation : tenir son rôle d'orateur.

### MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

- Les moyens pédagogiques et les méthodes d'enseignement utilisés sont principalement : aides audiovisuelles, documentation et support de cours, exercices pratiques d'application et corrigés des exercices pour les formations pratiques, études de cas ou présentation de cas réels pour les séminaires de formation.
- À l'issue de chaque formation ou séminaire, ORSYS fournit aux participants un questionnaire d'évaluation du cours qui est ensuite analysé par nos équipes pédagogiques.
- Une feuille d'émargement par demi-journée de présence est fournie en fin de formation ainsi qu'une attestation de fin de formation si le participant a bien assisté à la totalité de la session.

### MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

L'inscription doit être finalisée 24 heures avant le début de la formation.

### ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES

Pour toute question ou besoin relatif à l'accessibilité, vous pouvez joindre notre équipe PSH par e-mail à l'adresse [psh-accueil@orsys.fr](mailto:psh-accueil@orsys.fr).

## 7 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.

### Mise en situation

Changer de point de vue. Se mettre en scène.

## Options

**Blended : 105 € HT**

Approfondissez les connaissances acquises en formation grâce aux modules e-learning de notre [Chaîne e-learning communication écrite et orale](#). Un apprentissage flexible et complet, à suivre à votre rythme dès le premier jour de votre présentiel.

## Dates et lieux

**CLASSE À DISTANCE**

2026 : 25 juin, 5 oct., 16 nov.