

Gérer son trac dans la prise de parole

Cours Pratique de 2 jours - 14h

Réf : ERA - Prix 2025 : 1 590 HT

Le prix pour les dates de sessions 2026 pourra être révisé

Le trac est une inquiétude, une peur que l'on ressent avant de subir une épreuve. L'approivoiser 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 l'apprenant 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

EXERCICE

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

LE PROGRAMME

dernière mise à jour : 06/2024

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.

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.

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 stages pratiques, études de cas ou présentation de cas réels pour les séminaires de formation.
- À l'issue de chaque stage 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 stagiaire 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.

- 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.

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.

LES DATES

CLASSE À DISTANCE

2025 : 06 oct.

2026 : 02 avr., 25 juin, 05 oct., 16 nov.

PARIS

2025 : 29 sept.

2026 : 02 avr., 25 juin, 05 oct., 16 nov.