Gérer son stress et prendre la parole avec impact

Ce programme de formation en deux demi-journées propose aux participant·es de développer des compétences essentielles au bien-être et à la performance dans le monde professionnel.
La première demi-journée est consacrée à la gestion du stress, pour mieux comprendre ses mécanismes et y répondre efficacement.
La seconde aborde la prise de parole en public, avec des outils concrets pour gagner en aisance, en confiance et en impact.

Formateur·rice(s) :

- Ophélie Glachet

Objectifs visés

- Identifier les sources et les mécanismes du stress au travail
- Expérimenter des outils concrets pour mieux gérer son stress
- Comprendre les leviers d'une prise de parole efficace
- Renforcer la confiance en soi à l'oral et structurer ses messages

Méthodes d'évaluation

- Cas pratique
- Quiz
- Jeu de rôle / Simulation

Déroulé pédagogique

Journée 1

- Décryptage du stress et de l'anxiété : comment ça fonctionne ? Les mécanismes biologiques et psychologiques du stress Différencier le stress aigu, le stress chronique et l'anxiété Les signes et impacts du stress sur la santé et la performance Auto-diagnostic : mieux comprendre son propre fonctionnement face au stress Développer son niveau de résistance face au stress
- Cartographier son stress pour mieux le réguler Identifier les stresseurs internes et externes Analyse de cas concrets issus du quotidien des participants Comprendre les biais cognitifs qui entretiennent le stress Repérer les signaux d'alerte

- Expérimenter et s’approprier des stratégies efficaces Respiration, cohérence cardiaque, ancrage corporel Organisation du temps et gestion des priorités Techniques de recentrage rapide Plan d’action individuel anti-stress

Journée 2

- Travailler la confiance en soi et le rapport au regard de l’autre Identifier les peurs associées à la prise de parole Comprendre le rôle des émotions et du stress à l’oral Exercices pour gagner en ancrage et en stabilité
- Préparer ses idées pour mieux convaincre Les bases d’un message clair : accroche, message-clé, conclusion Utiliser la structure narrative pour captiver Adapter son message à son public
- Le corps et la voix comme outils de communication Travailler sa posture, son regard, sa gestuelle Poser sa voix et gérer son débit Jeux de rôles, mises en situation filmées (selon faisabilité) Feedback bienveillant et axes de progression

Informations complémentaires

Durée : 6 heures de formation sur 2 jours

Pré-requis :

Public concerné : Tous les salariés de l'entreprise Coopteo Innovation.