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
- Serious game

Déroulé pédagogique

Journée 1

- Comprendre les mécanismes du stress et de l'anxiété
- Identifier ses sources de stress professionnel
- Pause
- Outils pratiques pour apaiser le stress : expérimenter et s'approprier des stratégies efficaces
- Pause méridienne
- Prendre la parole en public avec aisance : dépasser ses appréhensions
- Structurer une prise de parole impactante

- Pause
- Posture, voix et présence : le corps et la voix comme outils de communication

Informations complémentaires

Durée : 7 heures de formation sur 1 jour

Pré-requis :

Public concerné : Collaborateurs de l'entreprise Coopteo Innovation