

# Gérer son stress ou son trac

## Programme de formation

### Objectifs pédagogiques

- Comprendre les techniques de l'acteur pour mieux communiquer
- Identifier les leviers de gestion du stress et du trac

### Description / Contenu

#### SE PRÉPARER À LA PERFORMANCE

- Découvrir la discipline personnelle à engager pour atteindre 'pensée positive' et 'posture physique positive' en communication
- Apprendre à développer un regard sur soi

*Echanges / Apports théoriques & techniques et focus moteurs positifs*

#### UTILISER LES TECHNIQUES DE L'ACTEUR AU SERVICE DE LA COMMUNICATION

- Les 5 vecteurs de Communication
- Identifier les paramètres sur lesquels s'entraîner pour rayonner en communication : ancrage & verticalité, regard & sourire, voix & diction

*Exercices collectifs de prise de conscience et d'échauffement et Flash-Débriefings*

Focus : se forger une discipline d'athlète

#### TRAINING 'FAIRE LE SHOW'

- Mettre en pratique les prises de conscience et apports en communication non verbale
- Intégrer les notions de lâcher prise et de jeu
- Mise en situation individuelle décalée
- Focus sur la nécessité du jeu

#### SE SERVIR DES TECHNIQUES DE GESTION DU STRESS

- Identifier ce que sont le trac et/ou le stress et comment les limiter : facteurs, symptômes, solutions
- Découvrir 5 outils applicables au quotidien et les pratiquer

*Préparation et mise en situation filmée en sous-groupes et Flash-Débriefings + Apports  
Exercices collectifs de prise de conscience et d'entraînement*

## PEER COACHING & ENGAGEMENTS INDIVIDUELS

- Choisir son coach parmi les participants
- S'engager autour de la prise de conscience de ses points forts et manques
- Définir son parcours en peer coaching

*Questionnaire en solo et en binôme*

*S'engager face caméra : entraînement/échauffement/débriefing*

.....

## MODALITÉS D'ÉVALUATION DE LA FORMATION :

- Un questionnaire d'évaluation des acquis mesurant l'atteinte des objectifs pédagogiques est proposé en fin de formation.
- Un questionnaire "à chaud" évaluant la satisfaction globale est envoyé une heure après la formation.
- Un questionnaire "à froid" portant sur la mise en œuvre des acquis est envoyé 2 mois après la formation.

## ACCESSIBILITÉ DE NOS FORMATIONS AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

L'équipe de l'Académie France Invest est formée à l'accueil d'un public en situation de handicap et est en lien avec les différents réseaux partenaires ([AGEFIPH](#), [CAP EMPLOI](#) et [MDPH](#)).

Pour permettre aux personnes en situation de handicap de suivre nos formations dans les meilleures conditions, l'équipe de l'Académie France Invest se tient à leur disposition pour trouver la solution adaptée à chaque situation et anticiper les aménagements nécessaires.

## Public visé

- Toute personne souhaitant canaliser son stress ou son trac avant une prise de parole.
- Toute personne ayant un trac négatif. Et souhaitant atteindre la maîtrise de ses émotions au quotidien.

## Prérequis

- Aucun prérequis n'est nécessaire.

## + pédagogiques

- Un support pédagogique sera mis à disposition des participants.

## Intervenant

- Frédéric Guillaud, Acteur et metteur en scène, Coach certifié, Oratio Coaching

*Nos formateurs sont recrutés conformément aux spécifications mentionnées pour chaque formation. Ce sont des professionnels en activité et/ou des experts dans leur domaine. Ils utilisent des méthodes et outils appropriés aux formations qu'ils dispensent et adaptent leur pédagogie au public accueilli.*

## Informations pratiques

- Participants : 8 maximum
- Durée : 1 jour (7 heures)
- Horaires : 9 h / 17 h 30
- Déjeuner offert
- Lieu : Paris

## Tarifs

- 1 209,00 €HT\* / 1 019,00 €HT\*\*

(\*) Tarif pour les non membres France Invest

(\*\*) Tarif pour les membres France Invest

## Renseignements

- Tél. : 01 47 20 62 67
- Mail : [formation@franceinvest.eu](mailto:formation@franceinvest.eu)

*Dernière mise à jour du programme : 29/01/2025*