



Optimiser ses émotions et sa voix

Ref 3402119

Optimiser ses émotions et sa voix

Formations courtes

Approfondissement

1 jour (7 heures)

Paris

S'approprier des techniques de gestion des émotions, du stress et du trac.

Objectifs

- Comprendre les principes d'activation du stress et du trac.
- Appliquer les techniques de relaxation pour gérer son stress.

Pour qui ?

Toute personne s'exprimant en public.

Code dokélio : 040467

Prérequis

Connaître les fondamentaux de la communication orale, prendre la parole régulièrement en public ou avoir suivi la formation "Prise de parole en public".

Compétences acquises:

À l'issue de la formation, vous serez capable de comprendre les principes d'activation du stress et du trac et d'appliquer les techniques de relaxation

pour gérer votre stress.

Programme

Analyser ses émotions et le contexte de l'activation

- Identifier les cinq types d'émotions et leur fonctionnement physiologique.
- Analyser les principes d'activation du stress et du trac.
- Mesurer les conséquences d'une mauvaise gestion des émotions.

S'approprier des techniques de gestion des émotions

- Auto-analyse des situations et son schéma d'activation des émotions, du stress et du trac.
- Mettre en pratique les techniques de respiration et de relaxation.
- Utiliser les techniques de visualisation positive et de préparation mentale.
- Transformer son stress et recouvrer l'intégralité de ses moyens dans des situations stratégiques.
- Mettre rapidement son énergie au service de sa communication.
- Se donner tous les moyens de réussir ses interventions.

700€ HT

Prochaines sessions

Paris

20 mai 2019

20-05-2019

20-05-2019

27 nov. 2019

27-11-2019

27-11-2019