



GESTION DU STRESS ET PRISE DE PAROLE EN PUBLIC

Prendre la parole en public peut générer du stress, de l'appréhension et parfois une perte de ses moyens. Pourtant, le stress n'est pas une fatalité : il est possible d'apprendre à mieux réguler son état physique, mental et émotionnel.

Cette formation propose une approche concrète et expérientielle basée sur les **Techniques d'Optimisation du Potentiel® (TOP®)**. Les participants découvrent et expérimentent des outils simples et directement transférables pour prendre la parole avec davantage de sérénité et d'efficacité.

OBJECTIFS VISÉS

- Identifier les manifestations de stress et mieux comprendre leurs impacts sur la prise de parole.
- Utiliser des techniques simples pour réguler son état physique, mental et émotionnel.
- Mobiliser la respiration, la relaxation, la visualisation et le dialogue interne pour mieux se préparer à une prise de parole.
- Développer sa confiance et sa capacité à se mobiliser positivement avant et pendant une intervention.
- Se préparer aux situations imprévues et gagner en capacité d'adaptation.

CONTENUS

1. Comprendre le stress et son impact sur la prise de parole
2. Les quatre piliers des TOP®
3. Réguler son état avant et pendant une prise de parole
4. Agir sur sa confiance et sa présence
5. Se préparer mentalement à une intervention

MÉTHODES

La formation repose sur une **pédagogie active, participative et expérientielle**. Sont prévus :

- Une alternance entre apports théoriques courts et exercices pratiques.
- L'expérimentation directe des outils TOP®.
- Des mises en situation et exercices de prise de parole.
- Le partage des ressentis et débriefings collectifs.
- Une transposition des outils aux situations concrètes rencontrées par les participants.

L'objectif est que chaque participant reparte avec des **outils simples, mémorisables et directement utilisables** dans ses futures situations de prise de parole.

COMPÉTENCES ACQUISES À L'ISSUE DE LA FORMATION :

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Identifier leur niveau de stress et leurs réactions face à une prise de parole.
- Utiliser des techniques respiratoires pour réguler leur état.
- Se préparer mentalement grâce aux représentations multisensorielles.
- Agir sur leur dialogue interne, leur posture et leur attention.



Réf. 1927

» PUBLIC CIBLE

Toute personne amenée à prendre la parole en public, ponctuellement ou régulièrement, dans un contexte professionnel ou personnel.

» PRÉ-REQUIS

Aucun prérequis spécifique. Il est toutefois recommandé d'être amené à prendre la parole devant un public, dans un contexte professionnel ou personnel.

» FORMATEUR

Steewe LEFAY
Professionnel des ressources humaines, coach et formateur. Formé aux Techniques d'Optimisation du Potentiel® et à la préparation mentale.

» DATE

13.05.2027
09:00-17:00

7 heures de formation
Formation certifiée

» FRAIS

160 €
(repas inclus dans les frais d'inscription)

» LANGUE

Français

» LIEU

Domaine du Château
Bettange-sur-Mess