



Atelier

Gestion du trac et/ou du stress

L'objectif de cet atelier est de vous apprendre à gérer votre trac, d'en connaître tout le fonctionnement afin de pouvoir l'appréhender de façon positive.

Cet atelier a pour but de vous permettre d'acquérir les techniques indispensables pour vous sentir en confiance, pour accrocher votre auditoire, pour gérer votre stress, bref pour ne pas avoir à subir cette peur paralysante.

■ **Durée** : 1 jour

■ **Horaires** : A définir

■ **Nombre de participant(s)** : Illimité

■ **Public** : Cet atelier s'adresse à toutes les personnes qui sont ou seront confrontées au public et qui souhaitent ne plus ou ne pas avoir à subir cette épreuve.

■ **Pré-requis** : Cette formation ne nécessite pas de pré-requis.

■ **Objectif** :

L'objectif est de vous permettre de prendre du recul par rapport à votre état émotionnel. Améliorer votre communication et apprendre à gérer votre stress.

Le but est de : rompre avec la monotonie, savoir ce mouvoir librement

■ **Au programme de l'atelier**

Les différentes techniques :

- La respiration
- La relaxation mentale
- La relaxation physique
- L'entraînement
- L'expression orale
- La voix
- Les postures
- Les gestes
- Le visage
- Le regard
- Le rapport à soi
- Le rapport aux autres
- Le rapport au monde extérieur
- La gestion du stress
- Les maitrises du trac
- L'application des méthodes