

## Communication et développement personnel

### Communication

# Gérer son émotivité en situation de prise de parole

## Objectifs

- Mieux se connaître en situation de prise de parole et repérer ses propres symptômes de stress ou de trac
- Assurer sa performance grâce à une meilleure gestion de ces phénomènes
- Savoir affronter les situations génératrices de tension et se doter d'outils efficaces de régulation, y compris dans des situations improvisées
- Mobiliser et orienter ses énergies : les attitudes à mettre en œuvre
- Mettre en place une stratégie personnelle de gestion de l'émotivité en situation

## Contenu

- Les manifestations physiques du stress et de la réaction émotionnelle : les symptômes et manifestations du corps
- Les manifestations psychologiques : les facteurs déclenchants, l'attachement au stress et aux émotions qui lui sont liées
- L'influence du stress et du trac :
  - Sur sa capacité de concentration et d'attention
  - Sur la relations à l'auditoire
  - Sur l'image et l'estime de soi
- La réponse physiologique et son contrôle par les techniques corporelles : l'évaluation individualisée des tensions
- Harmonisation du souffle, visualisation, détente, conscience du corps et des sensations...
- La respiration, la voix et la parole : diriger et affirmer son flux d'expression
- La réponse cognitive
- Le rôle de nos schémas de pensée: injonctions, autoverbalisations négatives ou apaisantes
- S'estimer et prendre conscience de ses capacités et de ses ressources
- Les attitudes d'affirmation de soi en situation

## Méthodes pédagogiques

- Le déroulement du stage repose sur le vécu des participants. L'acquisition des techniques et méthodes proposées repose sur la participation active du groupe, sur sa dynamique
- Les apports théoriques et méthodologiques alterneront avec les exercices et travaux individuels et en sous-groupes, suivis de régulations en grand groupe
- C'est à partir d'exercices pratiques et mises en situation que seront mis en évidence les principes d'une gestion efficace du trac et de l'émotivité en situation

### Durée

2 à 3 jours

### Public

Tout agent

### Nous contacter

Tel: 01 55 28 33 06  
Fax: 09 70 06 90 72  
Email: [grif@legrif.com](mailto:grif@legrif.com)  
[www.legrif.com](http://www.legrif.com)

