

Parler en public & Gérer son stress

INTERVENANT : Directeur MDAV

PUBLIC CONCERNÉ : Membre salarié ou bénévole associatifs

PRÉ-REQUIS : Aucun

NOMBRE DE PARTICIPANTS : Min 2 - Max 12



OBJECTIFS

- Gérer son stress et être capable de parler en public



COMPÉTENCES VISÉES

A l'issue de la formation, le participant sera en capacité de :

- Maîtriser son stress lors d'une prise de parole en public

CONTENU DE LA FORMATION

- *Reconnaître et identifier les manifestations du stress*
- *Analyser les sources du stress et ses conséquences*
- *Apprendre à contrôler son stress*
- *Appliquer ces conseils*

- *Préparer son message*
- *Les éléments linguistiques*
- *La communication non verbale*
- *Observer et appliquer les conseils à sa communication personnelle*

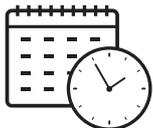
OUTILS & MOYENS

L'intervenant s'appuiera sur :

- Vidéoprojecteur et paperboard
- Connexion WIFI nécessaire dans la salle

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Méthode actives qui se base sur l'expérience des participants l'étude et analyse de cas concret apportés par les participants et/ou le formateur.



DURÉE DE LA FORMATION

Nombre de jours : 1 jour
Nombre d'Heures : 7 heures
Les horaires : 9h-12h30/13h30-17h



LIEU

A définir selon le nb de participants



DOCUMENTS REMIS

- Diaporama du formateur



SUIVI ET APPRÉCIATION DES RÉSULTATS

Suivi de l'exécution :

- Feuille de présence à signer
- Attestation de suivi de formation avec rappel des objectifs

Appréciation des résultats :

- Exercices pratiques de mises en application pour évaluer l'acquisition pendant la formation



REFERENTS

Responsable de formation et référent Handicap : M. Alain Giraudeau
Administratif : Mme Gourraud Stéphanie



ACCESSIBILITÉ PERSONNE EN SITUATION DE HANDICAP

Le lieu de formation doit être accessible et adapté aux personnes présentant une situation de handicap

Si cela n'était pas le cas, le lieu de la formation doit être adapté pour qu'il soit accessible et adapté aux personnes présentant une situation de handicap

