FORMASUITE

PROGRAMME DE LA FORMATION

Maîtriser son stress et prise de parole

Le 31/10/2026

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Comprendre les origines et le mécanisme du stress pour le canaliser sur la base d'exercices et techniques
- Mettre en place une stratégie afin de gérer ses états de stress personnels en situation professionnelle
- Adopter un comportement adapté face à une situation stressante pour conserver son efficacité professionnelle

CONTENU

AVANT LA FORMATION

- Entretien téléphonique avec le formateur afin de personnaliser votre formation.
- Le programme de formation ci-dessous pourra donc être modifié gratuitement en fonction de vos attentes.

JOUR 1

Matin

Connaître le stress : ses effets et ses méfaits

- Comprendre ce qu'est le stress et ce qu'il n'est pas : distinguer stress aigu (ponctuel) et stress chronique pour mieux y faire face
- Comprendre les attitudes : la peur de s'exprimer, le désir de s'imposer

Dresser son bilan personnel

- Identifier ses situations génératrices de stress et analyser ses réactions et ses limites
- Identifier ses premières pistes d'amélioration

Après-midi

Savoir réguler son propre stress

- Agir sur les différentes dimensions du stress et leurs conséquences sur le travail : physiologiques respiratoire et de visualisation, psychologiques, émotionnelles, relationnelles et sociales et comportementales
- Faire vivre son message et gérer l'émotion
- Mettre en place les techniques de respiration

JOUR 2

Matin

Apprivoiser les principales techniques de communication

- Dominer sa peur et accepter le regard de l'autre
- Expression verbale et non verbale
- Reformulation
- Utilisation des questions
- Le regard, le silence et l'art de l'éloquence
- Utiliser son corps pour être plus performant à l'oral

CONTACTEZ NOUS

Du Lundi au Vendredi
de 9h00 à 12h30 et de 13h30 à 17h00
Par téléphone au **05 31 60 07 07**
Par email : serviceclient@formasuite.fr
Responsable Pédagogique : Yannick Lacave

FORMASUITE
12 rue Courbet 82000 Montauban
SIRET : 842 016 594 00017
N° de déclaration d'activité : 76820087382

- Projection vocale et articulation

Développer ses aptitudes à la communication non verbale :

- Les composantes du non-verbal : voix, image, regard, posture, distance
- Repérer les différentes émotions dans la communication non verbale
- Améliorer sa posture corporelle

Après-midi

Animer une réunion

- Définir le sujet et les objectifs
- Gérer le déroulement du temps de la réunion
- Développer la confiance en soi et la transmettre à son auditoire
- Faire progresser la réunion
- Recentrer la discussion
- Gérer le groupe
- Animer la réunion : tours de tables, brainstorming, sous-groupes...
- Comprendre les différents points de vue
- Stimuler et calmer le débat
- Se faire confiance dans ses ressources créatives

Développer son argumentation et sa répartie

- S'entraîner à mobiliser ses ressources argumentatives pour être impactant
- Défendre un point de vue différent du sien

FIN DE LA FORMATION

- Evaluation de fin de formation et corrigés
- Débrief de la formation avec le formateur pour consolider vos connaissances.

PREREQUIS

Aucun

PUBLIC VISE

Toute personne souhaitant agir sur son stress dans une optique d'efficacité

- Formation individuelle ou collective (garantie à partir du premier inscrit)
- Formation assurée au sein de vos locaux ou dans une salle de formation dans la ville de votre choix
- Dates de votre choix sans surcoût
- Entretien téléphonique préalable avec notre formateur afin de personnaliser votre formation
- Inscription à réaliser 15 jours avant le démarrage de la formation
- Horaires : de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h30
- **Formation accessible à toutes personnes porteuses de handicap. Locaux adaptés.**

DUREE

14 heures

PEDAGOGIE

Montée en compétence assurée par l'association d'un contenu théorique et pratique. Etude de cas concrets en rapport avec votre quotidien professionnel.

Moyens et supports pédagogiques :

- Remise d'un support pédagogique

CONTACTEZ NOUS

Du Lundi au Vendredi
de 9h00 à 12h30 et de 13h30 à 17h00
Par téléphone au **05 31 60 07 07**
Par email : serviceclient@formasuite.fr
Responsable Pédagogique : Yannick Lacave

FORMASUITE
12 rue Courbet 82000 Montauban
SIRET : 842 016 594 00017
N° de déclaration d'activité : 76820087382

- Echanges interactifs
- Intervention d'un formateur expert dans son domaine

Modalités d'évaluation et de suivi :

- Exercices corrigés, études de cas réels, mise en application concrète et utile
- Évaluation pour valider vos acquis en fin de formation

Profil du formateur :

- Chaque formation est sous la responsabilité du directeur pédagogique de l'organisme de formation.
- Le bon déroulement est assuré par le formateur désigné par l'organisme de formation.
- Formateur référent : M.Lacave Téléphone : 05 31 60 07 07

Une attestation de formation sera délivrée au stagiaire.