

Gérer ses Emotions face à un Public

Lien : https://maroc-performance.com/formation/gerer-ses-emotions-face-a-un-public

DURÉE
2 jours (14h)

RÉFÉRENCE
DP85

CATÉGORIE
Gestion des Emotions

OBJECTIFS DE LA FORMATION

À l'issue de cette formation, vous serez capable de :

- Comprendre, anticiper, apprivoiser et canaliser le trac pour en faire un facteur de réussite
- Savoir maîtriser son émotivité lors de la prise de parole

POUR QUI ?

- Toute personne ayant à prendre la parole en public

Maroc Performance

MAROC PERFORMANCE
La Référence pour la Formation et le Conseil



Programme détaillé

1 / Qu'est-ce que le " trac " ?

- L'appréhension avant de se produire en public et de prendre la parole
- Les causes du trac et ses conséquences physiques, psychologiques et comportementales

2 / Maîtriser ses émotions physiquement et mentalement

- Développer des techniques de relaxation dynamique basées sur la respiration
- Canaliser à partir d'appuis physiques
- Développer la concentration positive
- Augmenter la confiance en soi avant ou pendant une prise de parole en public ou en entretien

3 / Adapter sa gestion de l'émotivité à chaque situation

- Anticiper et diminuer le trac grâce à la visualisation positive des évènements
- Augmenter la confiance en soi avant ou pendant une prise de parole en public ou en entretien

4 / Quand le trac devient positif

- Apprivoiser ses émotions et les mettre au service de l'objectif
- Engager la notion de plaisir
- Transformer le trac en facteur incontournable de réussite

Maroc Performance

Approche pédagogique

- Support Ecrit et Projection
- Exposés Interactifs, Podcasts et Vidéos
- Brainstorming et Jeux de Rôle
- Mises en Situation pour faciliter l'assimilation
- Cas Pratiques et Labs inclus pour leur impact opérationnel
- Test de Validation des Acquis des Connaissances

Prochaines dates programmées

22 au 23 Déc. 2026	Distanciel
07 au 08 Jan. 2027	Présentiel - Casablanca
09 au 10 Mars 2027	Présentiel - Casablanca
06 au 07 Mai 2027	Présentiel - Casablanca
06 au 07 Juil. 2027	Présentiel - Casablanca

Autres dates possibles sur demande. Contactez-nous pour organiser une session intra-entreprise.

Maroc Performance

Réservation & Renseignements

Téléphone : +212 522 247 210
Email : contact@maroc-performance.com
Web : https//www.maroc-performance.com

Maroc Performance — Tous droits réservés