

Programme de Formation

Prise de Parole Impactante et Gestion du Stress Managérial

Organisation

Durée : 7 heures

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique



Public visé

Cette formation s'adresse à un public varié, notamment **aux dirigeants, managers, chefs de services et responsables de projet**, qui doivent fréquemment prendre la parole en public et gérer des situations stressantes. Les professionnels du bâtiment, en particulier, bénéficieront de cette formation, car ils sont souvent confrontés à des défis managériaux spécifiques.

Les personnes souhaitant améliorer leurs compétences en communication et en gestion du stress, ainsi que celles désireuses de développer leur impact personnel lors de prises de parole, trouveront également cette formation très pertinente.



Objectifs pédagogiques

Développer **l'aisance à l'oral en public** est un objectif central de cette formation. Les participants apprendront à acquérir des techniques efficaces pour gérer le stress et les émotions, particulièrement dans des **contextes managériaux exigeants**. Cela inclut la capacité à structurer un message de manière percutante et à le délivrer avec confiance.

Cette formation vise également à renforcer la capacité des participants à s'exprimer de manière impactante, ce qui est essentiel pour **convaincre et mobiliser des équipes**.



Description

La formation met un accent particulier sur **la prise de parole impactante et la gestion du stress managérial**. La journée est dédiée à ces thématiques et décomposée en demi-journée sur ces sujets.

Le matin sera consacré à la prise de parole en public : **convaincre et impacter!**

- Introduction à la Prise de Parole : Le Trac, un Allié sur le Terrain ?
- Structurer son message pour l'impact avec une mini-conférence
- Un atelier pratique : "Mon Message Clé en 5 Minutes" suivi d'un débriefing.
- Maîtriser sa Voix et son Corps : Les outils de la prestation sur le terrain comprenant des exercices pratiques et une mise en situation.

L'après-midi sera axé sur **la gestion du stress et des émotions**.

- Comprendre et prévenir le stress managérial dans le bâtiment via une mini-conférence et une discussion.
- Techniques de gestion du stress et des émotions sous pression, incluant des mises en situation et un débriefing.



Cette formation vise à fournir aux participants **des outils pratiques** et **des techniques** qu'ils pourront appliquer directement dans leur environnement professionnel.



Prérequis

Aucun pré-requis spécifique n'est nécessaire pour suivre cette formation. Toutefois, il est recommandé d'avoir **une expérience préalable dans un rôle managérial ou de supervision**, afin de tirer le meilleur parti des techniques abordées. Une volonté de travailler sur soi et d'accepter des retours constructifs est également essentielle.



Modalités pédagogiques

Les modalités pédagogiques de cette formation incluent une variété de méthodes pour garantir un apprentissage efficace :

- **Mises en situation** : Les mises en situation sont particulièrement importantes, car elles permettent aux participants d'expérimenter en temps réel les techniques de prise de parole et de gestion du stress, tout en recevant un feedback immédiat.
- **Discussions collectives** : L'échange d'idées et d'expériences entre les participants est encouragé pour enrichir le parcours d'apprentissage.



Moyens et supports pédagogiques

Les supports pédagogiques utilisés lors de cette formation incluent :

- **Documents de présentation** : Des supports visuels et écrits
- **Outils de feedback** : Des outils qui aident les participants à donner et recevoir des retours sur leurs performances.
- **Matériel de mise en situation** : Des scénarios et des rôles à jouer lors des exercices pratiques.



Modalités d'évaluation et de suivi

Les modalités d'évaluation comprennent des auto-évaluations régulières des compétences en prise de parole et en gestion du stress. Les participants réaliseront également des mises en situation pratiques qui seront évaluées par les formateurs.

Des feedbacks constructifs seront donnés à chaque participant pour les aider à progresser et à atteindre les résultats attendus en matière de communication et de gestion des émotions sous pression.



Informations sur l'admission

Inscription préalable : Les participants doivent s'inscrire à l'avance, car le nombre de places est limité.

Inscription via le site internet ou en contact directement l'organisme de formation



Informations sur l'accessibilité

Cette formation prend en compte l'accessibilité en mettant en œuvre les moyens suivants :

- **Aménagements matériels** : Des adaptations de l'espace de formation pour accueillir les personnes en situation de handicap.
- **Supports adaptés** : Des ressources pédagogiques fournies dans des formats accessibles.
- **Sensibilisation des formateurs** : Les formateurs sont formés pour reconnaître et répondre aux besoins des participants handicapés.