

VISIO - Se préparer mentalement à un oral

En Visio-conférence, de 9h00 à 17h00

A distance - Synchrone

Inscrivez-vous au moins 2 mois avant le début du stage pour bénéficier d'un tarif préférentiel

Délai d'accès : Inscription jusqu'à la veille du démarrage de la session

Contactez Gaëlle (01 53 39 14 18, gaelle.ducher@adiaj.org) ou Julien (01 53 39 14 24, julien.laudat@adiaj.org) pour réaliser cette formation en INTRA

Objectifs

- Comprendre ses peurs et les évacuer
- Développer une expression aisée à l'oral
- Prendre confiance en soi à l'oral

Public Visé

Tout agent souhaitant se libérer de ses blocages et maîtriser son trac à l'oral

Pré Requis

Se munir d'un fauteuil avec appui-tête ou tapis de yoga

Objectifs pédagogiques

Comprendre ses peurs et les évacuer
Développer une expression aisée à l'oral
Prendre confiance en soi à l'oral

Méthodes et moyens pédagogiques

- Apports de connaissances théoriques
- Cas pratiques
- Echanges autour des questions/réponses
- Support documentaire via PADLET
- Encadrement assuré par l'ADIAJ Formation et/ou le formateur
-

Déroulement pédagogique et prérequis techniques de la classe virtuelle, à distance

Chaque jour est séquencé en 4 séquences d'1h30. Pause de 15 à 30 minutes le matin et l'après-midi. Pause méridienne d'une heure. Chaque stagiaire sera invité à rejoindre une salle digitale, via un lien d'accès, un ID de réunion communiqué par mail, au minimum 15 minutes avant le début de la session, pour permettre de paramétrer sereinement sa connexion. Chaque stagiaire reste maître de sa connexion visuelle (caméra) et sonore (son), pour permettre de suivre en toute autonomie et dans le respect de tous. Matériel nécessaire : un ordinateur par stagiaire, une connexion internet, un navigateur compatible, une webcam et un micro.

Qualification Intervenant.e.s

Sandra Besset, formatrice spécialisée dans la préparation écrite et orale de concours et sophrologue passionnée par le développement des ressources personnelles des personnes qu'elle accompagne pour atteindre leurs objectifs

Parcours pédagogique

• Difficultés de l'expression orale

- Enjeux de la communication orale : les différentes stratégies et les potentiels obstacles

Atelier : partage d'expériences d'un oral difficile

- les 3 peurs fondamentales : peur du jugement du jury, peur de l'échec, le syndrome de l'imposteur

Atelier : analyse de ses peurs à l'oral

- Principales manifestations physiques et cognitives du trac

Atelier : identification des conséquences émotionnelles d'un oral

• Les 3 composantes de la communication orale

- Le langage non-verbal : le regard, le corps, l'expressivité, les gestes et la posture, l'occupation de l'espace

Atelier : connaître sa posture de confort et repérer ses gestes parasites

- Le langage paraverbal : le ton, le débit, les pauses, l'articulation, la respiration, l'élocution, la voix, le volume

Atelier : apprendre à placer sa voix et à lui donner de la souplesse

- Le langage verbal : le vocabulaire, le registre de langue, la structuration de la pensée

Atelier : organiser ses idées selon les méthodes DESC et de l'entonnoir

• Techniques pour gérer le trac

- La préparation de son exposé, les entraînements et les révisions

Atelier : définir son objectif et identifier le fil rouge de son parcours

- La respiration : chasser les tensions et pensées parasites, installer le calme, favoriser la respiration

Atelier : mise en pratique des différentes techniques de respiration et partage des ressentis

- La visualisation : évacuer les peurs, accroître la concentration, vivre sereinement un oral

Atelier : mise en pratique des différentes techniques de visualisation et partage des ressentis

Méthodes et modalités d'évaluation

Chaque stagiaire est invité à émarger sur EasySign, grâce à un mail d'invitation. L'émargement est obligatoire. L'équipe de l'ADIAJ est à votre disposition pour toute aide technique.

Modalités d'évaluation : Chaque stagiaire est invité par mail à compléter :

- **Avant la formation :** un questionnaire de positionnement via EvalOne, afin que chacun puisse nous faire remonter ses attentes.
 - **Après la formation :** une évaluation de la satisfaction des stagiaires via EvalOne et des acquis de la formation via Google Form.
- Vos résultats à ce test, ainsi qu'aux éventuels mises en situation et cas pratiques proposés lors de la formation, vous permettront de compléter, en auto-évaluation, l'attestation de fin de formation envoyée par mail le soir du dernier jour de la formation.

Attestations de la formation : Certificat de réalisation à l'employeur et Attestation de fin de formation à l'apprenant.

Modalités d'Accessibilité

ADIAJ Formation est en capacité d'accueillir ou réorienter toute personne en situation de handicap. Pour assurer un suivi optimal, merci de nous contacter.

Référent handicap : Volodia TOURTCHINE - 01 53 39 14 17 - volodia.tourtchine@adiaj.org

Durée Effectif Tarifs (net de taxes)

14.00 Heures
2 Jours

De 4 à 14 Personnes

Inter (Par personne) : 1 180.00

Inter Adhérent (Par personne) : 1 100.00



Contactez-nous !

Gaëlle DUCHER
Responsable Ingénierie Formation

Tél. : 0153391418
Mail : gaelle.ducher@adiaj.org