



La Boîte aux Images

PROGRAMME DE L'OFFRE DE FORMATION

Apprendre à gérer son stress à l'oral avec la sophrologie

PUBLIC CIBLE	PRÉ-REQUIS	NIVEAU	DURÉE ESTIMÉE
Dirigeants, membres de CODIR, cadres, parlementaires, élus locaux... Et plus généralement, toute personne ayant le besoin de se préparer mentalement avant une prise de parole en public.	aucun	Tous niveaux	5h00

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Augmenter sa confiance en soi
- Renforcer son mental par une mobilisation de ses ressources
- Se retrouver pertinent, confiant, créatif en public & lors d'un entretien

APTITUDES

Prise de distance vis à vis de la charge de travail

COMPETENCES

Mettre en place un plan personnel d'action en matière de qualité de vie au travail

CONTENUS PÉDAGOGIQUES





La Boîte aux Images

- Le corps et le mental
 - o La respiration : redécouvrir sa respiration. Développer et maîtriser une aisance respiratoire.
 - o Développer une qualité de présence : prendre conscience de ses sens, de son corps pour être présent à soi mais aussi aux autres. Être dans le moment présent et dans le lâcher prise. Le tonus musculaire, l'écoute du corps : identifier la variété des sensations, des émotions présentes dans notre corps.
 - o Se libérer des tensions inutiles : activer principalement la structure mentale (images, mots, idées) pour agir surtout sur la structure physique de notre corps (tensions inutiles).
- Développer ses capacités à l'oral
 - o La concentration : contrôler l'émissivité, la force du mental.
 - o La relaxation : prendre conscience des moyens de se détendre. Développer sa capacité de détente avant et pendant une prise de parole.
 - o Se relier au positif : s'entraîner à ressentir dans son corps, le plus consciemment possible, toutes les sensations qui expriment du positif.
 - o La visualisation : le processus d'imagerie sera utilisé afin de mobiliser ses capacités pour se préparer à une situation future à l'oral.

METHODES MOBILISEES

Exercices de sophrologie suivis de débriefing

MOYENS TECHNIQUES

Ordinateur, tablette ou smartphone connecté à Internet permettant une réunion via Zoom.

MOYENS D'ENCADREMENT

Session individuelle synchrone en classe virtuelle, dirigée par sophrologue RNCP





La Boîte aux Images

MODALITES D'EVALUATION

Permanente

MODALITÉS D'ACCÈS

Mise à disposition des enregistrements audio des exercices pour les personnes mal-voyantes.

DURÉE D'ACCÈS

De une à deux semaines

TAUX DE REUSSITE

100 %

DEBOUCHES

Non concerné

