

# Gérer son stress à l'oral via la Sophrologie

Depuis l'antiquité et l'art oratoire, certains obstacles restent difficiles à surmonter lors d'une prise de parole en public. Comme par exemple le regard des autres ou des crispations liées à des peurs anciennes.

La conscience du corps, la respiration, ainsi que la visualisation s'avèrent de précieux atouts pour gagner en confiance à l'oral. De même, aborder une situation d'un autre point de vue puis renoncer à tout contrôler, est un excellent moyen d'être plus performant.

- **Tarif entreprises : 640 € net (déjeuner compris)**  
**30 % sur les inscriptions en tant que particulier (code persoform)**

Sessions inter-entreprises sur Paris & Montpellier

## Objectifs

- 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

## Pré-requis

Aucun

## Compétences visées

À l'issue de la session les participant.es possèdent des clés pour gérer leur stress à l'oral et se retrouver confiant et créatif lors d'une prise de parole en public.

## Public

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.

## Durée

1 jour (7 heures en présentiel)

## Lieux

28 rue de Londres 75009 Paris  
6 rue du Cannau 34000 Montpellier

## Horaires

9h30 – 17 h30 (café d'accueil à 9h00)

## Options pédagogiques

Nombreux exercices de respiration et de visualisation issus de la sophrologie. Approche individualisée de la gestion des émotions à l'oral.

## Méthode

Chaque étape sera marquée d'un temps d'échange et de partage. Les supports pédagogiques des différentes techniques seront communiqués en fin de session sous forme d'enregistrements audio.

## Mode d'évaluation

Continue + questionnaire à chaud en fin de session + questionnaire à froid à trois mois.

# PROGRAMME

## Matin

### Le corps et le mental

La respiration : redécouvrir sa respiration.

Développer et maîtriser une aisance respiratoire.

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.

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).

### ***Déjeuner en commun***

12h30-13h30

## Après-midi

### Développer ses capacités à l'oral

La concentration : contrôler l'émissivité, la force du mental.

La relaxation : prendre conscience des moyens de se détendre. Développer sa capacité de détente avant et pendant une prise de parole.

Se relier au positif : s'entraîner à ressentir dans son corps, le plus consciemment possible, toutes les sensations qui expriment du positif.

La visualisation : le processus d'imagerie sera utilisé afin de mobiliser ses capacités pour se préparer à une situation future à l'oral.

- **Bilan du stage**  
Dernières recommandations personnalisées + questionnaire à chaud.
- **Remise des codes d'accès**  
pour télécharger la [documentation pédagogique](#) depuis notre site.