

Ref. : 3400020

**Durée :**  
2 jours - 14 heures**Tarif :**  
Salarié - Entreprise : 1545 € HT**Repas inclus**

# PRENDRE LA PAROLE AVEC SÉRÉNITÉ GRÂCE À LA PRÉPARATION MENTALE

## Gérer son trac et gagner en confiance avant une prise de parole

Une bonne préparation mentale permet de gérer le trac, de renforcer sa confiance et d'adopter des outils psychoporels pour améliorer ses performances. Transformer son stress en atout et briller lors d'interventions mémorables.

### OBJECTIFS

- Comprendre les principes fondamentaux de la préparation mentale.
- Analyser ses propres réactions face au stress pour identifier ses leviers de progression.
- Appliquer des techniques psychocorporelles, organisationnelles et psychologiques pour réduire le trac et améliorer sa confiance lors de prises de parole en public.

### POUR QUI ?

- Toute personne devant prendre la parole en public ou lors de réunions

### PRÉREQUIS

Aucun

### COMPÉTENCES ACQUISES

A l'issue de la formation chaque participant aura les clés pour réaliser une bonne préparation mentale avant chaque prise de parole

### PROGRAMME

Pendant

Prendre la parole avec sérénité grâce à la préparation mentale

#### Découvrir les enjeux de la préparation mentale

- Définir ce qu'est la préparation mentale et son rôle dans la prise de parole.
- Identifier les symptômes courants de l'anxiété liée à la prise de parole.
- Comprendre l'impact de la gestion mentale sur la communication verbale et non-verbale.

*Partage d'expériences : Se connaître face au stress / au trac : ses croyances limitantes, ses réactions, ses principaux facteurs de stress, ses déclencheurs de trac, son seuil de tolérance, ses sensations physiques liées au trac et ses leviers motivationnels*

#### Connaître les stratégies de préparation mentale pour gérer son stress / son trac

- Identifier les objectifs de la préparation mentale
- Réduire son stress de manière physiologique en intégrant des pratiques dans son quotidien pour prendre soin de soi et améliorer son bien-être
- Mettre en place des stratégies organisationnelles pour diminuer son stress : routines, planifications et anticipations, gestion du temps, préparations, établissement d'objectifs

- Définir des stratégies psychologiques permettant de réduire l'anxiété : apprendre à lâcher prise, apprendre à relativiser et à prendre du recul, transformer ses échecs, rompre ses cercles vicieux

*Atelier : Construire son plan de gestion du stress personnel*

### **L'importance de l'approche psychocorporelle pour maintenir un équilibre physique, mental et émotionnel avant une prise de parole**

- Identifier les raisons pour lesquelles un équilibre physique, mental et émotionnel est crucial avant une prise de parole.
- Découvrir les outils de sophrologie permettant de calmer le corps et l'esprit.
- Définir et comprendre le rôle clé de la respiration et de la cohérence cardiaque dans la régulation de l'énergie.
- Appliquer des techniques de centrage et d'ancrage positif pour maîtriser le trac.
- Utiliser des méthodes pour évacuer les pensées négatives et les tensions physiques.

### **L'approche psychocorporelle pour améliorer sa performance et son bien-être psychologique**

- Découvrir les techniques de pleine conscience pour gérer les pensées parasites.
- Appliquer des stratégies pour mobiliser et améliorer ses capacités de concentration.
- Expérimenter des techniques de relaxation et de visualisation positive pour renforcer son bien-être et ses performances.

### **Construire une posture mentale de confiance**

- Apprendre à reprogrammer ses pensées avec des affirmations positives.
- S'exercer à la visualisation de scénarios réussis de prise de parole.
- Introduction aux techniques d'anticipation positive pour des performances réussies
- Mettre en place des habitudes pour renforcer sa résilience mentale face aux échecs.

### **S'entraîner dans des conditions progressives**

- Simuler des prises de parole dans un environnement contrôlé (groupe restreint, répétitions).
- Recevoir et analyser des feedbacks constructifs pour ajuster sa préparation.
- Repérer les améliorations réalisées grâce aux techniques de préparation mentale.
- Adapter les outils en fonction des évolutions personnelles et des contextes.

*Atelier : Entraînement à un cas de prise de parole en public générant du trac*

## **INTERVENANTS**

Karine Silbert  
KARINE SILBERT CONSEIL

## **MODALITÉS PÉDAGOGIQUES**

Équipe pédagogique :

Un consultant expert de la thématique et une équipe pédagogique en support du stagiaire pour toute question en lien avec son parcours de formation.

Techniques pédagogiques :

Alternance de théorie, de démonstrations par l'exemple et de mise en pratique grâce à de nombreux exercices individuels ou collectifs. Exercices, études de cas et cas pratiques rythment cette formation.

Pour les sessions en distanciel, notre Direction Innovation a modélisé une matrice pédagogique adaptée pour permettre un apprentissage et un ancrage mémoriel optimisés. Cette matrice prévoit une alternance de temps de connexion en groupe et de séquences de



déconnexion pour des travaux de mise en pratique individuels.

Ressources pédagogiques :

Un support de formation présentant l'essentiel des points vus durant la formation et proposant des éléments d'approfondissement est téléchargeable sur votre espace apprenant.

Retrouvez également des ressources complémentaires ainsi que les quiz amont/aval sur notre plateforme dédiée.

[Accessibilité aux personnes en situation de handicap](#)



## LIEUX ET DATES

[Paris](#)

22 et 23 juin 2026

17 et 18 sept. 2026

07 et 08 déc. 2026