



Email: info@smartfuture.tn



Téléphone : (+216) 70 100 500

La gestion du trac et des émotions

2023

2 jours



+ 20 ANNÉES
d'expériences
à votre service

Smartfuture

FORMATION



Smartfuture

Business | Education | Training | Solutions



www.smartfuture.tn

[@](#) [f](#) [v](#) [in](#) / smartfuture.official

Adresse : 47 Av. Mouaouia IBN ABI SOFIANE, EL MENZAH VI, 2091 ARIANA, TUNISIE

Durée:

2 jours

Formations dirigées par un instructeur

Objectif

- Lors de la prise de parole en public : gestion du trac et des émotions
- Ajouter de la perspicacité à ses dialogues
- Dompter ses émotions et son stress durant les conflits
- Développer ses performances et son efficacité professionnelle

Profil population cible

- Cadres
- Managers
- Responsables d'équipe
- Chefs de service
- Chefs de projets
- Agents de maîtrise

Examen de certification

N/A

Prérequis :

Aucun prérequis nécessaire pour suivre notre formation prise de parole en public - maîtriser ses émotions



PROGRAMME





Plan du cours

Module 1

Déchiffrer le langage des émotions dans la prise de parole en public

- Distinguer émotions, sensations et perceptions
- Définition des différents sentiments positifs et négatifs

Module 2

L'émotion et son déchiffrage

- Apprendre à faire un auto-diagnostic et l'identification de sa carte des émotions
- Employer ses aptitudes émotionnelles pour persuader, conseiller, négocier, régler les contestations et animer des groupes

PROGRAMME



Module 3

La communication émotionnelle : gouverner ses émotions

- Identifier les jeux du pouvoir et de la manipulation
- S'exercer à administrer les émotions difficiles : les siennes et celles des autres
- Apprendre à faire ou recevoir une critique ou un compliment
- S'affirmer et savoir dire non
- Se mettre à chasser le stress

Module 4

Se répandre grâce aux émotions

- Identifier ses axes d'apprentissage
- Modifier durablement son comportement en détectant tous les messages des émotions
- Alimenter sa réussite grâce à ses émotions

PROGRAMME



Module 5

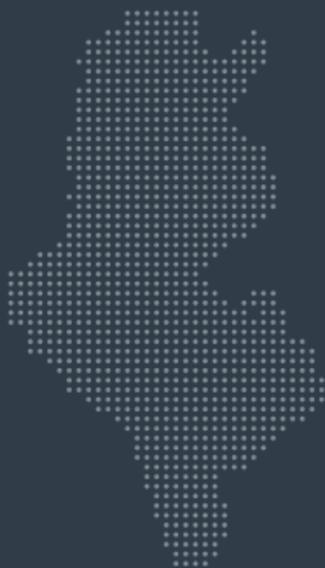
La prise de parole efficace

- Identifier les points clés de la prise de parole en public
- Identifier les situations pouvant vous déstabiliser pour mieux se préparer
- Travailler sa prise de parole : ton, rythme, voix, postures
- Savoir gagner en confiance à travers des techniques simples

PROGRAMME



Smartfuture



Make it
happen...



« we do it with quality »

    /smartfuture.official