



Stress, trac, panique face à un auditoire
"Comment oser s'exprimer et s'adapter à son public?"

Un travail de groupe, une approche personnalisée !
Un espace indépendant et confidentiel

Public concerné :

Toute personne ayant des problèmes émotionnels : (Cadres d'entreprise, commerciaux, enseignants, dirigeants, étudiants)

- **Emotivité** : qu'elle soit physique et ou psychologique, vous avez des symptômes que vous avez du mal à surmonter, vous ne contrôlez plus vos émotions
- **Blanc mental** : vous vous sentez seul(e) angoissé, vous perdez vos moyens, vous êtes stressés,
- **Peur d'anticipation** : la seule idée d'avoir une présentation ou un examen vous épuise d'avance, vous avez des troubles du sommeil,
- **Manque de confiance** : vous avez perdu confiance en vous, vous ne savez plus si vous avez de la valeur,
- **Vous ne vous sentez pas à votre place** : vous ne savez plus comment gérer la relation ou vous adapter à votre auditoire.



Situations :

Jury d'examen, entretien d'embauche, présentation commerciale, présentation à un Comité de Direction, conférence...

Objectifs du stage :

Analyser ses problématiques :

Elles sont souvent complexes et multiples, liées à soi et à l'environnement. Le groupe permet de rompre ce moment de solitude face à vous-même pour vous mettre en condition et de bénéficier d'un effet miroir, il aide à prendre du recul, à faire la part des choses. Vous pourrez ainsi mettre des mots pour vous libérer de vos émotions.

Apprendre à se ressourcer sur le plan physique :

Acquérir des techniques de respiration, relaxation. Reprendre confiance en soi. Se reconnecter à votre intuition, votre créativité. Vous libérer des tensions psychiques et physiques. Avoir une posture mentale, corporelle et vocale cohérente.

Redécouvrir et réinvestir votre potentiel : motivations, valeurs, compétences. Apprendre à vous connecter à votre plaisir. Ressentir votre énergie au moment crucial.

Apprendre à gérer son émotionnel : Trouver votre posture, et être dans votre zone de confort pour vous permettre de faire face à la situation, retrouver votre sérénité.

S'autoriser à être en mouvement : pour vous adapter à vos états internes, les identifier pour aborder la situation avec positivisme. Identifier vos atouts, vos blocages, et changer d'angle de vue.

Dates : 12, 13, 14 et 25, 26 Avril 2014

[Voir le site d'inscription](#)

Descriptif :

5 jours : 3 jours + 2 jours

15 participants maximum

Co-animation par Agnès Grisard, chanteuse et experte en pédagogie, Evelyne Revellat, psycho-praticienne et sophrologue

Lieu d'animation : Paris 10^{ème} Centre Sésame, 39 Bd Magenta

Tarif : 450 euros TTC. (Paiement en 3 fois sans frais possible)

Remise adaptée pour particuliers n'ayant pas de subventions, nous consulter.



...Après



Stress, trac, panique face à un auditoire "Comment oser s'exprimer et s'adapter à son public?"

A noter :

- **Prise en charge dans le cadre du DIF (Droit Individuel à la Formation)** [Voir site officiel du DIF](#)
- En cas d'impossibilité sur l'une des dates, un RDV individuel peut être proposé selon les disponibilités.
- Pour toute demande de stages spécifiques en intra /C.E (fonctionnement d'équipe, traitement conflits, fusion d'entreprises,...) nous contacter.

Déroulement pédagogique sur les 5 jours :

Les cinq journées sont ponctuée d'échanges sur les problématiques, de partages sur les solutions envisagées et de temps de pratiques de sophrologie et d'EFT (voir onglets "Méthodes" www.sophrokhepri.fr)

Ce stage est conçu avec :

- des apports théoriques, des exercices pratiques,
- un travail en sous groupes,

et suit une progression tout au long du stage en tenant compte de l'évolution du groupe :

Première rencontre :

- Recueil des problématiques de chacun
- Travail sur les problématiques
- Travail sur le changement, les états et la conduite de changement
- Travail sur votre projet, votre dynamique professionnelle et personnelle.



Agnès Grisard
Formatrice



Evelyne REVELLAT
Sophrologue

- Passionnée et émerveillée par les **potentiels** que nous recelons tous. En même temps, mes motivations s'ancrent dans l'accès à l'**autonomie**, la transmission de **savoirs, savoir-faire et savoir-être**.
- De formation initiale **scientifique**,
- X années enseignante, compétence en pédagogie et analyse neurocognitive et comportementale, ainsi que la pratique du chant.
- Formée à l'**assertivité** et à la communication non violente,
- www.psycho-ressources.com/agnesgrisard.html
- Une trentaine d'années en relations humaines et relation d'aide et développement personnel. A été Responsable des Ressources humaines et coach interne au sein de grands groupes,
- Sophrologue praticienne de l'ESSA (Ecole Supérieure de Sophrologie Appliquée) à Vincennes,
- Formée aux méthodes de thérapie brève du Dialogue Intérieur créée par Hal et Sidra Stone et à l'EFT (Emotional Freedom Technique) en France auprès de Jean-Michel Gurret.
- Inscription www.sophrokhepri.fr/inscription/maetre

Accompagnement Adultes - Adolescents - Entreprises

Multinationale, PME, TPE, fonction publique, en contexte multiculturel français et anglo-saxon.

- **Accompagnement des équipes** : régulation de fonctionnement, intelligence collective, changement

Soutien psychologique en entretiens individuels ou groupes de paroles :

- mal-être, rupture professionnelle, personnelle
- **Animation de formation**
 - confiance en soi, gestion des émotions...
 - Développement Personnel
- **Prestations sur mesure pour les individuels ou les entreprises**

SARL KHEPRI DEVELOPPEMENT au capital de 10 000 €

129 Bd Pasteur - 94360 BRY SUR MARNE - Tél. :+ 33 (0)01 47 06 32 54 - Fax : + 33 (0)9 57 74 32 54

RCS Créteil 429 259 567 00015 – APE 741 G – N° TVA FR 20429259567 – N° Formateur 11 94 07867 94