



Trac, angoisse face à un auditoire
"Comment oser s'exprimer, s'adapter à son public
en apprivoisant son stress ?"



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

Public concerné :

Toute personne rencontrant des problèmes émotionnels :

- **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 stressé,
- **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, audition, casting, concert...

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 votre 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 : **575 € H.T.**,

Ou **460 € H.T.** si inscription avant le 17 mars 2014.



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 ponctuées d'échanges sur les problématiques, de partages de solutions envisagées et de temps de pratique de sophrologie, EFT, et de jeux vocaux (<http://www.sophrokhepri.fr/methodes>).

- accompagnement individuel ou en groupe
- pédagogie centrée sur l'individu
- théorie et synthèses
- pratique par des **jeux** vocaux, **mise en situation**, jeux de rôle, **simulations**
- **évaluations** des évolutions

Il 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

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, j'ai poursuivi mon parcours en me formant à l'assertivité, la communication non violente, la pédagogie, puis à l'Analyse Neuro-cognitive et Comportementale (ANC).

Ma pratique du yoga, du chant polyphonique et du chant soliste complètent ce tissage des liens corps-esprit, au service de la croissance de l'être.
<http://agnesgrisard.blogspot.fr>



Evelyne REVELLAT
Sophrologue

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.
<http://www.sophrokhepri.fr>

Autres prestations :

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