

LES TECHNIQUES DE GESTION DU STRESS

POUR REUSSIR SES PRISES DE PAROLES

La gestion du stress est essentielle pour réussir ses prises de parole en public. Il peut s'avérer nécessaire pour certaines personnes d'apprendre des techniques simples et efficaces pour rester calme, confiant et impactant face à son auditoire.

PUBLIC : acteurs associatifs essonnais (hors adhérents)

FORMAT : 3 heures en visioconférence

OBJECTIFS :

- Comprendre ce qu'est le stress et son impact sur la prise de parole en public

PROGRAMME

1. Introduction à la gestion du stress :

- Qu'est-ce que le stress ? Différencier stress positif et stress négatif
- Les sources de stress dans la prise de parole en public : peurs, anxiété, pression rapide, etc...
- Les effets psychologiques du stress : réactions corporelles et comportementales (battements de cœur, tremblements, voix qui tremble, etc...)
- Les impacts du stress sur la performance lors d'une prise de parole : comment il peut nuire à la clarté, la confiance et l'impact du discours

2. Techniques de gestion du stress

- Les exercices de relaxation :

- Respiration abdominale : apprendre à ralentir le rythme cardiaque et à se concentrer
- Relaxation musculaire progressive : détente des zones du corps tendues
- La visualisation positive : *s'imaginer en train de réussir une prise de parole avec succès pour diminuer les peurs et renforcer la confiance en soi*
- Les techniques de l'ancrage : *associer un geste ou une posture à un état de calme et de confiance pour le reproduire lors de la prise de parole*

- La gestion des pensées négatives :

- Identifier et transformer les pensées limitantes en pensées positives
- Exemples de phrases à utiliser : « Je suis prêt », « Je maîtrise mon sujet »

3. Pratique et simulation

- Mettre en pratique les techniques apprises à travers des simulations et des retours constructifs
- **Exercice 1** : Présentation en petits groupes
Chaque participant présente une idée simple en appliquant les techniques de gestion du stress
- *Focus : application de la respiration, de la relaxation musculaire et de la visualisation*

- **Exercice 2 : Retours constructifs**
- Chaque participant reçoit un feedback constructif sur ses points forts et les aspects à améliorer de sa prise de parole

4. Conclusion et plan d'action

➤ *Clôture la session en récapitulant les points clés et en créant un plan d'action « personnel »*

- Récapitulatif des principales techniques abordées
- Comment intégrer ces techniques dans la vie associative
- Création d'un plan d'action « personnalisé » avec les participants : quels exercices vont-ils pratiquer chez eux pour continuer à progresser ?
- Ressources (supports...)

Questions /réponses