

Changement de Décor

Réactivité - Proximité - Créativité - Efficacité

Apprivoiser son trac en public	
« Parler en public c'est entrer en scène. Pour ne pas se laisser déstabiliser et être certain de parvenir à faire passer son message, tout doit se préparer en coulisses ! »	
Durée prestation	<ul style="list-style-type: none">• 1 jour à 1,5 jour
Objectifs	<ul style="list-style-type: none">• Former
Descriptif	<p>Pour convaincre votre auditoire et dépasser vos appréhensions, les mises en situations variées vous apporteront l'aisance et une meilleure connaissance de vos points forts : atouts qui susciteront l'attention et l'adhésion de votre public.</p> <p>Le trac est une affaire personnelle. Les nombreux exercices de cet atelier seront choisis et déclinés en fonction des participants, de leur manière d'aborder le corps, l'émotion et la voix afin de leur transmettre une démarche pour apprivoiser leur trac en fonction de leurs personnalités (repérer ses zones de trac, les accepter, agir pour les dépasser)</p>
Objectifs détaillés	<ul style="list-style-type: none">• Repérer ses facteurs de trac• Renforcer ses appuis à partir de ses points forts• Améliorer l'impact de son instrument corporel, émotionnel et vocal• Apprendre à bien se préparer• Réagir aux déstabilisations
Participants	<ul style="list-style-type: none">• Jusqu'à 10 personnes

Changement de décor

127 rue du faubourg Poissonnière - 75009 Paris

Tel : 01 47 64 46 72

Organisme de formation enregistré sous le n° 1175 38460 75