

Gerer ses emotions et son trac

Expression professionnelle personnelle PART.1

Rédigé par
D'IODE SCHOOL

Transformez le stress en force, l'émotion en présence.

Tarifs formation intégrale



INTRA: 1020€ HT - (3 à 10 participants)

INTER: 2860€ HT - (4 à 12 participants)

COACHING PERSONNEL ou DEMANDE SPÉCIFIQUE: Sur devis



NIVEAU
Initiation



DURÉE
2 jours - 14 Heures



MODALITÉS
Présentiel



>

Pourquoi suivre cette formation?

Vous avez le cœur qui s'emballe avant de prendre la parole ? La gorge qui se noue ou le souffle court dès que l'attention se pose sur vous ? Ce module vous permet d'apprendre à **accueillir, comprendre et canaliser vos émotions**, pour prendre la parole avec **assurance, fluidité et impact**.

En apprenant à gérer votre stress et à renforcer votre image de vous-même, vous transformez votre trac en un **véritable moteur de charisme et de connexion émotionnelle** avec votre auditoire. Vous ne cherchez plus à cacher ce que vous ressentez — vous l'utilisez.

 Ce module est une étape-clé pour faire de la prise de parole un espace d'expression libre, apaisée et magnétique.

À qui s'adresse cette formation?

- Managers et dirigeants
- Commerciaux et négociateurs
- Formateurs et enseignants
- Conférenciers et communicants
- Toute personne souhaitant ne plus subir ses émotions en prise de parole

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- ⌚ Apprendre à **réguler son stress**, grâce à une compréhension de son corps et de ses hormones
- ⌚ Dépasser les **croyances limitantes** et transformer les pensées négatives en leviers de confiance
- ⌚ Savoir utiliser ses **émotions et ressentis** pour enrichir ses interventions orales
- ⌚ Renforcer son **image de soi** et cultiver un **personal branding** aligné avec ses valeurs
- ⌚ Développer son **empathie**, son **assertivité** et sa **capacité à inspirer confiance**

Compétences acquises

Comprendre les mécanismes biologiques et psychologiques du trac	Développer une présence orale stable et rassurante	Utiliser les émotions et les ressentis comme leviers d'authenticité
Travailler l'image de soi pour une communication alignée	Renforcer la confiance en soi, l'assertivité et la capacité à inspirer confiance	Développer sa pleine conscience pour s'adapter à toutes situations

Programme du stage

- **L'importance du corps dans la gestion émotionnelle**

- 📌 **Objectif** : Canaliser les manifestations physiologiques du trac pour retrouver de l'aplomb
 - ◆ Identifier les réactions du **système nerveux** face au stress
 - ◆ Comprendre les **mécanismes hormonaux** en jeu (adrénaline, cortisol, ...)
 - ◆ Apprendre à court-circuiter la panique (**PNL, rôle du diaphragme**, ...)
 - ◆ Se créer des rituels corporels pour **revenir au calme** avant une prise de parole
 - ◆ Mettre en place des **ancrages** pour automatiser certaines étapes du discours

• Déconstruire les freins internes et activer les ressources personnelles

📌 **Objectif** : Reprogrammer ses croyances limitantes pour nourrir la confiance en soi

- ◆ Repérer les **discours intérieurs** qui sabotent la confiance
- ◆ Apprendre à mettre à distance les **émotions négatives** handicapantes à l'oral
- ◆ Remplacer les **jugements internes** par des certitudes positives et personnalisées
- ◆ **Amadouer l'ego** pour en faire un allié

• L'humanité au service du charisme

📌 **Objectif** : Mobiliser ses émotions comme vecteur d'authenticité et d'impact

- ◆ Comprendre le **rôle des émotions** dans la relation à l'auditoire : ni les fuir, ni les subir
- ◆ Actionnez la **visualisation** pour duper le mental
- ◆ Utiliser le sensoriel pour nourrir une **parole incarnée**
- ◆ Maîtriser les mots, regards et postures qui **rassurent un auditoire**
- ◆ Utiliser **l'humour** pour créer du lien

• La connaissance interne comme levier de confiance

📌 **Objectif** : Reconstruire une image de soi positive et assumée dans la prise de parole

- ◆ Travailler sur **l'image perçue versus l'image projetée**
- ◆ Maîtriser les **décors et colorimétrie** qui valorisent
- ◆ Utiliser le **modèle OSBD** pour se rencontrer
- ◆ Valoriser son **unicité** à travers la voix, la posture, les vêtements, la gestuelle
- ◆ Développer un **personnal branding signature** cohérent et identifiable

• Renforcer sa communication par la pleine conscience et l'assertivité

📌 **Objectif** : Développer une posture assertive, bienveillante et charismatique

- ◆ Maîtriser les mécanismes attentionnels (focus, vigilance, pensée parasite)
- ◆ Déployer une communication empathique et engageante, sans s'effacer ni dominer.
- ◆ S'exprimer avec clarté et respect, même dans des situations de tension
- ◆ Gestion de l'attention dans les environnements à haute stimulation (public nombreux, visio, imprévus)

PÉDAGOGIE INNOVANTE

Basée sur les **neurosciences**, les **sciences comportementales** et les **arts scéniques**, cette formation privilégie l'expérimentation et la mise en situation. Un diagnostic personnalisé et des exercices pratiques vous permettront d'adapter votre communication à votre voix, votre image et votre personnalité, pour affirmer votre leadership en digital.

Méthode	Proposition
Un diagnostic personnalisé	Chaque participant bénéficie d'une analyse personnelle, à la croisée du corps, de la voix et de l'émotion, permettant d'identifier vos mécanismes de stress, vos ressources naturelles et les croyances limitantes qui freinent votre aisance. Chaque exercice est ensuite ajusté à votre profil, pour une progression en confiance et à votre rythme.
Une pédagogie expérientielle	Cette formation est fondée sur la pratique corporelle, vocale et émotionnelle : exercices de respiration, jeux sensoriels, théâtre d'introspection, expression par le mouvement... L'expérimentation directe permet d'ancrer les apprentissages dans le corps et dans l'instant.
Un accompagnement respectueux	Ici, il ne s'agit pas de "jouer un rôle", mais de révéler votre authenticité, votre présence, votre calme intérieur... même face à l'intensité émotionnelle. Vous apprenez à rester vous-même, tout en gagnant en impact.
Une atmosphère de bienveillance et d'écoute	Loin du jugement, chaque session devient un terrain d'entraînement sécurisant où l'on ose, on explore, on se (re)découvre dans une ambiance unique, essentielle à la désactivation du trac. Notre pédagogie vous guide vers une meilleure connaissance de vous-même, un rapport apaisé à votre image, et une capacité accrue à vous exprimer avec assurance, même sous pression.

© D'IODE SCHOOL 2025 - Tout droits réservés

Une branche de D'IODE PRODUCTIONS - 190, rue de la république, 92800 PUTEAUX

N° RCS 854 013 711 R.C.S. Nanterre / Siret : 85401371100015 - N° TVA FR30854013711