

FORMATION GERER SON TRAC



Public :

Toute personne souhaitant développer sa capacité à vaincre ses appréhensions lors d'une animation

Pré requis :

Aucun.



Objectifs pédagogiques :

- Vaincre son appréhension de l'animation
- Gagner en assurance face à un groupe
- Gagner en impact tout en étant soi même
- Consolider sa posture d'animateur dans le plaisir d'animer

Objectifs opérationnels :

- Savoir identifier mes manifestations du trac et leurs origines
- Savoir identifier les sources de stress en animation
- Être en capacité de ne pas absorber et communiquer le stress en animation



Programme :

- Connaître le trac
 - Les manifestations du trac et moi
 - Pourquoi le trac ?
 - Ça se gère le trac ?
- Les sources du stress en animation
 - Sources externes
 - Sources internes

- Ne pas absorber et communiquer le stress en animation
 - Comment ne pas communiquer son stress ?
 - Comment ne pas absorber le stress des participants ?
 - Communiquer positivement



Duré : 0.5 jour

Horaires : 09h30 -12h30

Modalité : Formation en présentiel ou en distanciel



Modalités pédagogiques :

Apports théoriques illustrés par des exemples concrets

Pédagogie active et participative (mises en situation) permettant l'appropriation des concepts et des outils

Travail en sous-groupe lorsque cette modalité offre un intérêt pédagogique.

Moyens techniques :

Ordinateur, logiciel de vidéoconférence et outils collaboratifs (distanciel)

Salle équipée, ordinateur et vidéo-projecteur (présentiel)



Evaluation des connaissances :

Les expérimentations permettent au participant de mesurer son niveau d'acquisition des connaissances découvertes pendant la formation.

Des sessions de questions/réponses permettent d'éclairer les connaissances acquises afin d'adapter les prochaines étapes de la formation.

Une évaluation à chaud est effectuée en fin de formation

Une évaluation à froid est effectuée à posteriori.



Intervenant :

Avec plus de 700 animations et 22 ans dans le domaine de la formation, **Stéphanie Schaeffer, formatrice et conceptrice de formation, ingénieure en formation** vous propose des formations de formateurs/animateurs et entrepreneurs pour renforcer votre pratique, pour gagner en confiance et en plaisir d'animer des formations.

Stéphanie Schaeffer

Numéro de SIRET : 904 176 914 00011 / Numéro de Déclaration d'Activité 11922464692



Les points forts de la formation :

Une approche humaine, ludique et vivante

Des concepts théoriques éprouvés et complets

Des mises en pratique : exercices et mises en situation



Renseignements et inscription :

Stéphanie Schaeffer – 06 10 20 86 62 - contact@mformationanimation.fr



Prix : 110 € TTC

Financements possibles : paiement en plusieurs fois possible



Stéphanie Schaeffer s'engage à prendre en considération les situations de handicap portées à sa connaissance afin d'adapter les modalités d'accompagnement, à orienter les personnes concernées vers d'autres prestataires en cas de besoin.