

# PACK UN PAS DE PLUS



## Public :

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

## Pré requis :

Aucun pour tous les formations

Sauf

Participation à la formation Techniques d'animation et gestion de groupe pour la formation Améliorer sa prise de parole

Participation à la formation Faire face avec sérénité au personnalités difficiles en animation pour la formation Améliorer sa pratique des situations difficiles en animation



## 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
- Faciliter sa préparation

## 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
- Savoir identifier son mode de fonctionnement en matière de préparation
- Être en capacité de préparer matériellement, mentalement pour soi et dans l'interaction son animation
- Être en capacité d'anticiper son animation et se préparer à l'inattendu



## PROGRAMME :

# GERER SON TRAC

- Connaitre 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

# PREPARER SON ANIMATION ET SE PREPARER

- Partager ses expériences
- Cas pratiques et résolutions de situations difficiles
- Découvrez-vous et identifiez vos atouts !
- Qu'est-ce qu'une situation de gestion de comportement difficile réussie ?
- Imaginez un scénario catastrophe
- Gestion des émotions
- Revue du panorama des personnalités difficiles réelles ou imaginaires
- Et vous quel participant êtes-vous ?
- Autres outils pour mieux communiquer en cas de difficulté ressentie ou avérée
- Trucs et astuces Connaitre mon mode de fonctionnement
- Qu'est-ce que l'animation pour vous ?
- Se préparer pour soi
- Se préparer pour interagir
- Se préparer mentalement
- Se préparer physiquement
- Se préparer matériellement

- Trucs et astuces
- Me projeter en animation
- Les avantages de la préparation
- Surprenez-vous !
- Faire face à l'inattendu



**Durée :** 1,5 jours de formation

**Horaires des formations :** 09h30-17h30 ou 13h30 16h30 pour la demi-journée



#### Modalités pédagogiques :

Formation en présentiel et distanciel

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 le dernier jour 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

Stéphanie Schaeffer

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

de formateurs/animateurs et entrepreneurs pour renforcer votre pratique, pour gagner en confiance et en plaisir d'animer des formations.



**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](mailto:contact@mformationanimation.fr)



**Prix :** 300 € 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.

Stéphanie Schaeffer

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

Date de mise à jour : 29/06/2022