COMMUNICATION

Peur de parler en public : comprendre le trac, le réguler et oser s'exposer

La gorge se serre la voix se casse les mains tremblent et l'esprit se vide. Beaucoup de professionnels évitent alors les réunions exposées les présentations et les prises de parole devant un groupe. Le sujet n'est pas la maîtrise technique mais la réaction du corps face à l'exposition au regard des autres. Une journée centrée sur la régulation du trac plutôt que sur la performance oratoire. Respiration ancrage préparation mentale et exposition progressive sont travaillés en petit groupe. Chacun construit son propre protocole d'avant prise de parole et l'expérimente plusieurs fois dans la journée.

DURÉE	MODALITÉ	TARIF	DÉLAI D'ACCÈS
1 jour — 7 h	**Présentiel ou à distance**	**À partir de 980 € HT**	**11 jours ouvrés après validation du financement.**

Mon Pôle Formation est un organisme certifié Qualiopi. La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante : **ACTIONS DE FORMATION** — certificat n° 76 31 02622 31 (SGS ICS)

01 Public visé et prérequis

PUBLIC VISÉ
Toute personne qui appréhende de parler devant un groupe et qui souhaite reprendre la parole en réunion ou en présentation.

PRÉREQUIS
Aucun prérequis

POSITIONNEMENT À L'ENTRÉE
Analyse du besoin et test de positionnement. Vos réponses sont partagées avec votre formateur afin d'adapter la formation à votre niveau et votre contexte professionnel.

02 Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, le participant sera capable de :

- Repérer les signaux physiques annonciateurs du trac
- Appliquer des techniques de respiration et d'ancrage avant une prise de parole
- Préparer une intervention de manière à réduire la charge mentale
- Prendre la parole devant le groupe dans des situations de difficulté croissante
- Construire son protocole personnel de préparation

03 Programme détaillé

M1 Comprendre le trac

- Nommer ce qui se passe pour reprendre la main
- Identifier les situations qui déclenchent l'appréhension
- Repérer les manifestations physiques et leur enchaînement
- Distinguer l'anticipation négative des faits observés
- Formuler un objectif réaliste pour la journée
- À retenir : Le trac est une réaction physiologique que l'on peut réguler plutôt qu'un défaut à supprimer.

M2 Réguler et se préparer

- Agir sur le corps avant d'agir sur le texte
- Pratiquer la respiration et l'ancrage au sol
- Détendre la mâchoire et poser la voix
- Préparer ses notes pour limiter la charge mentale
- Installer un rituel d'avant prise de parole
- Atelier : Répétition d'une séquence de respiration et d'ancrage puis prise de parole assise de trente secondes.

M3 S'exposer par paliers

- Avancer d'une difficulté à la suivante
- Parler assis puis debout devant le groupe
- Soutenir le regard de l'auditoire
- Gérer un blanc ou une hésitation sans s'excuser
- Recevoir un retour centré sur les appuis observés
- Mise en situation : Trois passages successifs de difficulté croissante avec un retour du groupe portant uniquement sur ce qui a fonctionné.

04 Modalités pédagogiques, méthodes et moyens

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES
Présentiel ou à distance

LIEU / FORMAT
Dans vos locaux — jusqu'à 10 collaborateurs, Paris — Présentiel, À distance — Classe virtuelle

MÉTHODES MOBILISÉES
• Apports théoriques, ateliers et cas pratiques. Support de cours numérique et fiches méthodes fournis.

ENCADREMENT
Formateurs qualifiés et expérimentés, experts de leur domaine, sélectionnés par Mon Pôle Formation.

05 Modalités d'évaluation et de suivi

ÉVALUATION DES ACQUIS
• QCM et mises en situation. Évaluation des acquis en début et en fin de parcours, évaluation à chaud et à froid à 60 jours.

SUIVI DE L'EXÉCUTION
• Émargement des participants
• Certificat de réalisation remis à l'issue de la formation

SANCTION DE LA FORMATION
Attestation de fin de formation et certificat de réalisation remis à chaque participant.

06 Type de reconnaissance

Formation non certifiante — Attestation de fin de formation et certificat de réalisation remis à chaque participant.

07 Modalités d'accès, financement et tarifs

MODALITÉS D'INSCRIPTION
Inscription en ligne, par téléphone, par devis ou via votre OPCO.

DÉLAI D'ACCÈS
11 jours ouvrés après validation du financement.

FINANCEMENTS POSSIBLES
• OPCO et plan de développement des compétences
• FAF et CFP
• France Travail
• Paiement jusqu'à 6 fois sans frais

DATES / SESSIONS
Entrées permanentes

FORMULE	DÉTAIL	TARIF
Inter-entreprises	-10 % dès 2 participants, -15 % dès 3, -20 % à partir de 4 inscrits sur la même session.	**À partir de 980 € HT**

Prix nets — exonération de TVA, article 261-4-4° du CGI.

08 Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Accessible aux personnes en situation de handicap. Contactez notre référent handicap pour construire une solution adaptée : contact@monpoleformation.fr

RÉFÉRENT HANDICAP
Tiffany LESTROUBAC

CONTACT
contact@monpoleformation.fr

09 Indicateurs de résultats

INDICATEUR	RÉSULTAT	MODALITÉS DE CALCUL
Taux de satisfaction	**N/A**	Moyenne des notes de satisfaction des stagiaires sur les 12 derniers mois
Taux d'abandon	**N/A**	Calculé sur les 12 derniers mois

Résultats arrêtés au 29/09/2026. N/A : donnée non disponible ou effectif insuffisant sur la période.

10 Contacts

INSCRIPTIONS ET INFORMATIONS
contact@monpoleformation.fr
01 87 66 57 66

ADRESSE
10a rue du Maréchal de Lattre de Tassigny, 76420 Bihorel

RÉCLAMATIONS
Par e-mail : contact@monpoleformation.fr