BIEN GÉRER SON STRESS LORS D'UNE PRISE DE PAROLE EN PUBLIC

Référence :	Durée :	Niveau :	Modalités :	Tarifs :
DL224B		Bases	E-Learning	Nous consulter

LIEUX ET DATES :

IFPASS SERVICES

- Du 01/01/2020 au 31/12/2020

OBJECTIFS

- Maitriser son stress lors de la prise de parole

Information complémentaire :

Module disponible dans l'**Université Digitale Ifpass** accessible par abonnement.

Pour plus de renseignements **cliquez ici** **ou** **contactez-nous**

Consultez le taux de satisfaction de nos formations e-learning ici >>

POINTS FORTS

Modalités pédagogiques :

Une pédagogie répondant aux enjeux du digital.
Une vidéo explicative permettant d'acquérir rapidement les éléments clés de l'assurance santé.
Un quiz venant régulièrement valider la bonne acquisition des connaissances.
Chaque séquence se clôt par les points clés indispensables à retenir.

Formateur(s) :
La prise de parole en public est au cœur même de l'activité de notre formateur-expert, Xavier Martel.
Et pour cause ! Non seulement il est formateur expérimenté, mais en plus il exerce le métier de comédien ! Sur les planches ou en salle de formation, pour déclamer du Racine ou faire un point d'étape sur un projet, Xavier Martel connaît parfaitement les techniques et les astuces pour embarquer son auditoire et faire passer efficacement les bons messages !
Et ces techniques et astuces, c'est avec vous qu'il les partage aujourd'hui, à travers cette formation digitale !

Les plus de la formation :

Que ce soit pour une réunion de travail ou lors d'une intervention face à un large auditoire, les occasions professionnelles de prendre la parole en public sont nombreuses. Les paramètres que l'intervenant doit alors maîtriser pour que son message passe sont alors nombreux : la voix, le regard, le choix des mots, du support de présentation, les déplacements...sans compter l'inévitable stress !

Mieux vaut alors avoir quelques bons points de repères pour être sûr de réussir sa prise de parole en public. Et c'est ici tout l'objectif de cette formation !

PROGRAMME

B. Gérer son stress
1. Être dans l'action
2. Prendre le temps de respirer
3. Miser sur la bienveillance

Validation des acquis :
Comment est-elle évaluée ?

Une évaluation vous attend, mais rassurez-vous, il n'y a pas de pièges, ni même de mauvaises surprises... dès lors que vous suivez normalement votre formation ! Obtenez un score minimum de 80% de bonnes réponses et inscrivez cette formation à votre tableau des réussites ! Vous pouvez refaire le questionnaire autant de fois que vous le souhaitez !

Comment cette formation est-elle validée ?

Pour valider cette formation, vous devez avoir :

Lu l’ensemble des ressources écrites mises à disposition : objectifs, parcours, présentation du formateur, déroulé pédagogique, ... ;

Visionné d’un bout à l’autre les vidéos ;

Téléchargé et consulté le support de conférence ;

Téléchargé et consulté la fiche pratique ou infographique ;

Réussi l'évaluation dans les conditions mentionnées ci-dessus.

Personnalisation parcours :
Une question technique ? Pédagogique ? Notre équipe pédagogique, community managers et webcocooners, est là pour y répondre ! Nous nous engageons à vous apporter une réponse dans un délai de 48 heures ouvrées après le dépôt de la question sur le forum dans l'onglet "Communauté".
Vous avez dit webcocooner ? Tout à fait ! Le webcocooner est notre couteau suisse, professionnel de l'assurance formé à l'accompagnement des participants en ligne. Son rôle ? Répondre aux questions pédagogiques, techniques et administratives que vous pouvez vous poser !!

Fiche identité :

Ce module de formation a été écrit et conçu en 2020. Il fait l'objet d'une actualisation annuelle.
Il est la propriété d'Ifpass Services.

Il contient les éléments suivants :

1. 1 séquence vidéo
2. 1 fiche pratique "Pour aller plus loin"
3. 1 quiz final

PUBLIC

Managers
Chefs de projet
Toute personne amenée à prendre la parole en public

Pour les personnes en situation de handicap souhaitant réaliser une formation e-learning :
Nous vous invitons à prendre contact avec notre référent handicap (Nadia Benakli – nbenakli@ifpass.fr) afin de déterminer les formations accessibles.

PRÉ-REQUIS

Prérequis pédagogiques :
Cette formation ne nécessite pas de prérequis spécifiques.

Prérequis techniques :
- Navigateurs internet
- Chrome (2 dernières versions majeures)
- Firefox (2 dernières versions majeures)
- Edge (2 dernières versions majeures)
- Safari sur OSX (2 dernières versions majeures)

Les vidéos de cette formation sont hébergées sur le site vimeo.com. Elles sont sous-titrées.

Logiciels :
- Lecteur PDF (pour les documents associés)
- Lecteur audio/vidéo
- Suite Microsoft Office (pour la restitution des missions)

Un casque audio peut être nécessaire si les formations sont suivies dans un espace partagé.

Modalité d'accès :

- Les demandes d'inscription se font par mail à **mo-inscriptions@ifpass.fr**
- Toutes les démarches administratives et financières doivent être réglées avant le début de la formation. Veuillez noter qu'en cas de demande de financement à un organisme financeur, la démarche de prise en charge est à réaliser par le candidat ou l'entreprise et doivent être réalisées à l'avance

TARIFS ET FINANCEMENTS

Exonérés de TVA

Module disponible dans l'Université Digitale Ifpass accessible par abonnement.
Pour plus de renseignement contactez-nous !

CONTACT

mo-inscriptions@ifpass.fr / 01 47 76 58 70

Généré le 10/12/2025 à 12:52