

# MIEUX GERER SES EMOTIONS A L'ORAL PERFECTIONNEMENT

## Ce que vous vivez

Vous ressentez du stress, une tension physique ou une perte de moyens au moment de prendre la parole. Votre voix tremble, vos gestes vous échappent ou vos idées se brouillent. Vous cherchez à mieux comprendre ce qui se joue en vous pour retrouver de l'aisance, affirmer votre message et garder le contrôle, même en situation de pression. Cette formation vous permet de transformer ces émotions en ressources pour parler avec plus de clarté, de stabilité et de confiance.

## Pour qui

Tout agent souhaitant améliorer son équilibre émotionnel et sa présence à l'oral, en contexte de réunion, présentation ou entretien.

## 2 jours (14h)

Présentiel ou à distance selon les besoins de votre structure

**1 390 € HT**

## Objectifs de la formation

- Identifier ses réactions émotionnelles en situation de prise de parole
- Comprendre l'impact des émotions sur sa communication verbale et non verbale
- Gérer ses émotions désagréables avant et pendant une intervention
- S'exprimer avec clarté, calme et assertivité, même dans des échanges tendus
- Observer et réguler la dynamique émotionnelle d'un échange oral
- Adopter une posture professionnelle de maîtrise, de respect et d'écoute

## Méthodes pédagogiques

- Autodiagnostic
- Apports ciblés
- Echanges entre pairs et analyse de situations vécues
- Jeux de rôles & mises en situation
- Élaboration d'un plan d'actions personnel de progression

## Modalités d'évaluation

- Recueil d'attentes et analyse des besoins (avant la formation)
- Observation et évaluation des mises en situation

**POUR CONNAITRE LES DATES DES PROCHAINES SESSIONS OU DEMANDER UN DEVIS, NOUS CONTACTER**

59 Rue Claude Chappe  
78370 Plaisir

☎ 01 30 79 53 98 ✉ 01 30 79 53 99 ✉ contact@excellensformation.com

## Contenu de la formation

### Comprendre ses émotions pour mieux les gérer

- Identifier les émotions fréquentes liées à la prise de parole : peur, frustration, stress, colère
- Différencier émotions, états internes et signaux physiques
- Cartographier ses déclencheurs personnels (hiérarchie, imprévu, regard des autres, etc.)

### L'impact des émotions sur la communication orale

- Ce que les émotions changent dans la voix, le débit, la posture et les mots
- Risques d'incohérence entre fond, ton et corps
- La boucle émotion / réaction : comment elle se forme et comment la rompre

### Techniques immédiates de régulation émotionnelle

- S'ancrer physiquement avant et pendant la prise de parole
- Utiliser la respiration, la posture et la visualisation pour stabiliser son état interne
- Se recentrer quand une émotion monte (pression, agacement, peur)

### Exprimer un message avec justesse et présence

- Trouver le bon ton : calme, clarté, autorité tranquille
- Adapter son discours et sa posture à l'interlocuteur (usager, collègue, supérieur)
- Dire "non" ou recadrer avec assertivité sans se laisser déborder

### Décoder et ajuster la relation émotionnelle à l'autre

- Observer les signaux non verbaux de tension ou de rupture relationnelle
- Pratiquer une écoute active malgré le stress ou l'agressivité de l'autre
- Rétablir un cadre d'échange professionnel en situation tendue

### Affiner sa posture professionnelle à l'oral

- Gérer une réunion avec une parole claire et posée
- Prendre la parole sans anticiper le jugement
- Trouver un ancrage émotionnel dans son rôle et ses missions

## Profil de l'intervenant

Formateur spécialisé en intelligence émotionnelle et communication non-verbale, expérimenté dans l'accompagnement des prises de parole et la gestion du stress en environnement professionnel.

## Accessibilité

Nous nous engageons à rendre cette formation accessible, avec des supports adaptés et des aménagements possibles selon les besoins de chaque participant.

**POUR CONNAITRE LES DATES DES PROCHAINES SESSIONS OU DEMANDER UN DEVIS, NOUS CONTACTER**

59 Rue Claude Chappe  
78370 Plaisir

☎ 01 30 79 53 98 ✉ 01 30 79 53 99 ✉ contact@excellensformation.com

SAS au capital de 7 500€  
SIREN 502 197 551 RCS Versailles - SIRET 502 197 551 00034  
Code APE : 8559 A - N°TVA : FR14502197551 - OF N°11788063378  
[www.excellensformation.com](http://www.excellensformation.com)