

# Maîtriser son trac pour améliorer ses performances oratoires

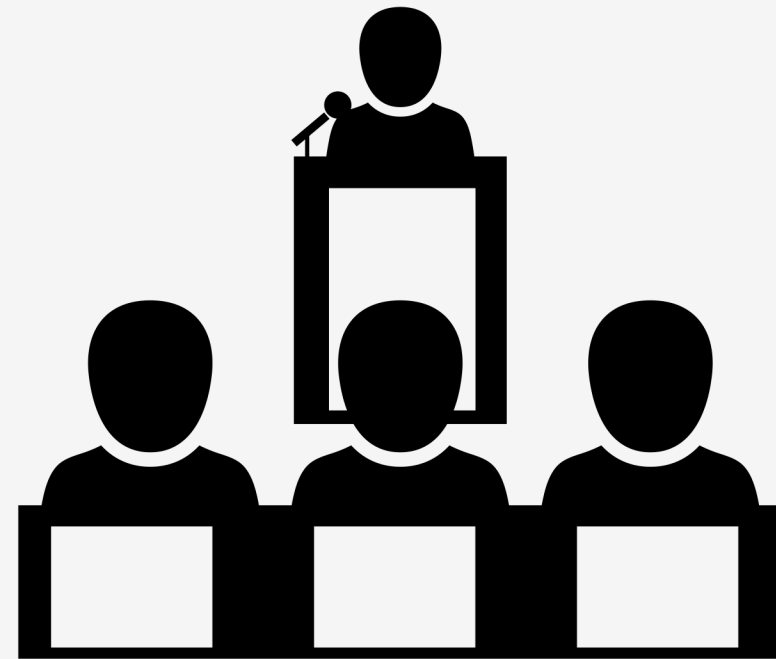
Présentation de la formation

---

Créée et animée par Sandrine RICHARD  
Groupe SWÂME



# MAÎTRISER SON TRAC POUR AMÉLIORER SES PERFORMANCES ORATOIRES



Copyright © Juillet 2023 Groupe SWÂME  
[www.sandrinerichard.fr](http://www.sandrinerichard.fr)

Sans limitation des droits d'auteur énoncés ci-dessus, aucune partie de cette publication ne peut être reproduite, stockée ou introduite dans un système de recherche d'information ou transmise, sous quelque forme que ce soit, ou par quelque moyen que ce soit (électronique, mécanique, photocopie, enregistrement ou autre) sans l'autorisation préalable du propriétaire du droit d'auteur de ce manuel.



# Sandrine RICHARD

## Parcours

- Directrice d'un établissement artistique
- Consultante en bilans de compétences
- Formatrice en techniques de communication
- Coaching théâtre en milieu carcéral et hôpital psychiatrique
- Enseignante artistique
- Comédienne dans des pièces à succès
- Prix de la SACEM : meilleur auteur-compositeur-interprète
- Titulaire du D.E. Musiques Actuelles Amplifiées spécialité Chanson

## Préparation mentale

- Coach certifiée RNCP1 (2015)
- Formatrice certifiée en techniques de communication (forme des PDG à la prise de parole en public)
- Accompagne les entrepreneurs et salariés dans leurs projets de transition et de croissance
- A accompagné des dizaines de candidats dans leur réussite aux examens
- Formée au Qi Gong et à la PNL

## Présidente de l'organisme de formation Swâme

Sandrine accompagne les individus à performer lors de leurs prestations orales (media-training), les artistes (auditions, concerts) et forme les salariés aux techniques de communication (prise de parole en public, relation client, communication inter et intra entreprise) et aux risques psychosociaux (gestion du stress, prévention du burn-out).



# Maîtriser son trac pour améliorer ses performances oratoires

## Contexte et vision

Vous devez prendre la parole en public dans le cadre de votre vie professionnelle : animer des réunions, présenter des projets, faire un discours ?

Ces prises de parole en public sont pour vous une source de grande anxiété ?

Il existe des solutions pour apprendre à maîtriser son trac.

Vous découvrirez dans cette formation les processus et les outils qui vous permettront d'exprimer votre plein potentiel oratoire et rendront fluide la diffusion de votre message.

La problématique du trac étant multifactorielle, il s'agira de comprendre les mécanismes de celui-ci puis d'acquérir des méthodes et outils de régulation.

En outre, une meilleure appréhension de son trac permettra une optimisation du discours et participera donc activement à la compréhension du message.



# La formation



## Durée

1 jour (7 heures)

## Pédagogie

La méthode impliquante active sera privilégiée : points d'échanges, mises en situation, étude de cas, échanges de pratiques entre pairs, QCM, plan d'action personnel, autodiagnostic.

## Public visé

Toute personne confrontée à la prise de parole en public dans le cadre de la vie professionnelle.

# Objectifs

À l'issue de cette formation, vous serez capable :



## Objectif 1

de comprendre les mécanismes du trac et d'identifier les facteurs qui l'influencent.



## Objectif 2

d'analyser son propre trac et de mettre en place des stratégies personnelles pour le gérer efficacement.



## Objectif 3

d'appliquer des techniques spécifiques pour maîtriser le trac avant et pendant la prise de parole.



## Objectif 4

d'utiliser des techniques corporelles et mentales pour se préparer efficacement avant de prendre la parole en contexte professionnel.



# Programme

## Comprendre le trac et ses mécanismes

- Introduction au trac et ses variables
- Les facteurs qui accentuent le trac

## Techniques pour maîtriser le trac lors des prises de parole

- Gestion du comportement pour diminuer le trac
- Techniques d'ancrage pour renforcer la confiance avant la prise de parole

## Analyse et gestion du trac en contexte professionnel

- Identification et analyse du trac professionnel
- Gestion du trac et des pensées négatives en milieu professionnel

## Techniques corporelles et mentales pour se préparer avant la prise de parole

- Se préparer physiquement pour réguler le mental
- Stratégies quelques minutes avant de prendre la parole

# Pré-requis

- ✓ Comprendre et parler le français
  - ✓ Disposer d'un ordinateur connecté et/ou d'un smartphone connecté à internet
  - ✓ Les prérequis sont validés par un entretien téléphonique préalable à la formation entre le stagiaire et le formateur visé par la direction pédagogique.
-





---

Groupe Swâme

Formatrice Sandrine RICHARD

---

# Evaluation et sanction

## QCM

À la fin de chaque module

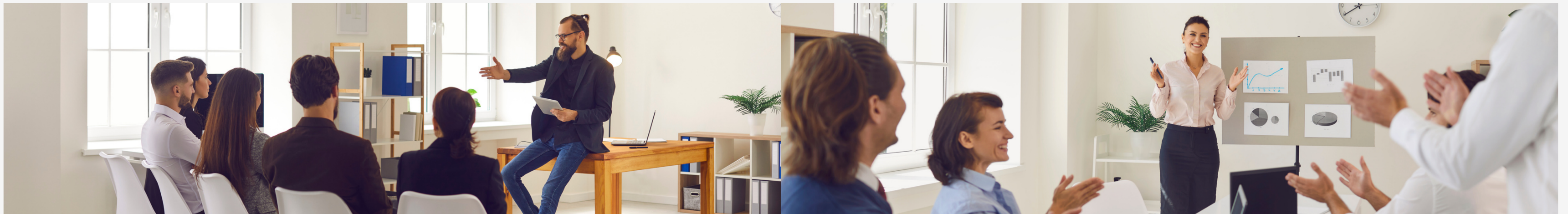
## Contrôle continu

Une évaluation formative aura lieu tout au long de la formation (travaux pratiques, tests, questionnaire)

## Sanction

Un certificat de réalisation et une attestation de formation reprenant l'ensemble des objectifs pédagogiques, seront délivrés à chaque participant à l'issue de la formation

# Les modalités



## Horaires en présentiel

1 jour (7 heures)  
Matin : 9h00 – 12h30  
Après-midi : 14h00 – 18h00

## Modalités d'inscription

de 3 à 6 personnes maximum par  
session



# Tarifs



INTER	INTRA
899€ TTC par personne	2499€ TTC par groupe de 6 personnes maximum
En présentiel	Mise à disposition d'une salle au sein de vos locaux, avec table et chaises Un paperboard et un vidéoprojecteur
Frais de déplacements, repas et hébergement en supplément	



---

Groupe Swâme

---

Formatrice Sandrine RICHARD

# Contactez-nous

## Numéros de téléphone

06 63 76 92 39

06 72 88 01 53

## Adresse e-mail

[contact@groupe-swame.fr](mailto:contact@groupe-swame.fr)

## Site internet

[www.sandrinerichard.fr](http://www.sandrinerichard.fr)

