



Gérer ses Emotions face à un Public

Lien : <https://maroc-performance.com/formation/gerer-ses-emotions-face-a-un-public>

 DURÉE
2 jours (14h)

 RÉFÉRENCE
DP85

 CATÉGORIE
Gestion des Emotions

OBJECTIFS DE LA FORMATION

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

- ✓ Comprendre, anticiper, apprivoiser et canaliser le trac pour en faire un facteur de réussite
- ✓ Savoir maîtriser son émotivité lors de la prise de parole

POUR QUI ?

- ✓ Toute personne ayant à prendre la parole en public



Programme détaillé

1 / Qu'est-ce que le " trac " ?

- L'appréhension avant de se produire en public et de prendre la parole
- Les causes du trac et ses conséquences physiques, psychologiques et comportementales

2 / Maîtriser ses émotions physiquement et mentalement

- Développer des techniques de relaxation dynamique basées sur la respiration
- Canaliser à partir d'appuis physiques
- Développer la concentration positive
- Augmenter la confiance en soi avant ou pendant une prise de parole en public ou en entretien

3 / Adapter sa gestion de l'émotivité à chaque situation

- Anticiper et diminuer le trac grâce à la visualisation positive des événements
- Augmenter la confiance en soi avant ou pendant une prise de parole en public ou en entretien

4 / Quand le trac devient positif

- Apprivoiser ses émotions et les mettre au service de l'objectif
- Engager la notion de plaisir
- Transformer le trac en facteur incontournable de réussite

Approche pédagogique

- ✓ Support Ecrit et Projection
- ✓ Exposés Interactifs, Podcasts et Vidéos
- ✓ Brainstorming et Jeux de Rôle
- ✓ Mises en Situation pour faciliter l'assimilation
- ✓ Cas Pratiques et Labs inclus pour leur impact opérationnel
- ✓ Test de Validation des Acquis des Connaissances

Prochaines dates programmées

 22 au 23 Déc. 2026

 Distanciel

 Autres dates possibles sur demande. Contactez-nous pour organiser une session intra-entreprise.

Réservation & Renseignements

 **Téléphone** : +212 522 247 210

 **Email** : contact@maroc-performance.com

 **Web** : <https://www.maroc-performance.com>

Document généré le 23/10/2026 — Réf : DP85
Maroc Performance — Tous droits réservés