



## Parler en public : stop au trac, place à l'impact !

**Formatrice**  
**Barbara REIBEL**

**Durée de la formation :**  
**7 heures ; 1 journée**

**Date session :** 20 octobre 2026  
**Lieu de la formation :** Institut de l'Assomption à Colmar (68)  
**Nombre de stagiaires :** De 5 à 12  
**Public cible : personnels non enseignants**

### 1. Accroche :

Le trac n'est pas un obstacle, c'est une énergie à apprivoiser. Cette formation donne des clés concrètes - respiration, structuration du message, posture vocale et gestuelle - pour prendre la parole avec aisance et impact. Que ce soit en réunion, face à des familles ou devant une équipe, vous repartirez avec des techniques immédiates pour gérer votre stress et communiquer avec confiance.

### 2. Prérequis pédagogiques :

Prérequis pédagogique : Non  
Prérequis réglementaires : Non

Soumis à candidature : Non  
Formation certifiante : Non

### 3. Objectifs pédagogiques :

À la fin de la formation, les stagiaires auront la capacité de :

- Identifier les manifestations physiques et émotionnelles du trac pour mieux les réguler
- Appliquer des techniques de respiration et d'ancrage corporel pour retrouver calme et assurance
- Structurer un message oral clair et percutant adapté aux situations professionnelles (réunion, annonce, échange avec les familles).
- Utiliser les leviers du langage non verbal (voix, regard, gestuelle, silence) pour renforcer leur présence.
- Prendre la parole en situation simulée et identifier leurs axes de progression grâce aux retours du groupe.

### 4. Contenu pédagogique :

Apports de connaissances théoriques autour des notions suivantes :

- Le trac : manifestations physiques, émotionnelles et cognitives, et fonctions de ces réactions
- Les techniques de respiration et d'ancrage corporel pour gérer le stress
- Le langage non verbal : voix, regard, gestuelle, silence, comme leviers de présence
- Les outils de structuration d'un message oral adaptés aux situations professionnelles courantes

### 5. Moyens pédagogiques, techniques et d'encadrement

Support remis : livret pédagogique reprenant les techniques de gestion du trac, les outils de structuration d'un discours et des fiches pratiques, remis en format numérique à chaque participant(e).  
Modalités d'animation : alternance d'apports théoriques courts, d'exercices pratiques individuels et collectifs (respiration, ancrage, voix, posture), de mises en situation simulées proches du quotidien professionnel des participant(e)s, et de retours bienveillants du groupe après chaque prise de parole.  
Pédagogie active centrée sur l'expérimentation et la mise en pratique immédiate.

### 6. Moyens mis en œuvre pour suivre les stagiaires et prévenir les abandons

Le cadre d'intervention, les objectifs pédagogiques généraux et le programme sont nommés en début de formation.

Les stagiaires sont invités à se présenter et à formuler explicitement leur objectif personnel.

Un contrat de groupe est nommé par l'intervenante.

### 7. Les critères d'évaluation et résultats attendus au terme de la formation :

Au démarrage de la formation, l'intervenante évalue le niveau de connaissance de chaque participant(e). Des outils d'évaluation sont mis en œuvre en cours de formation : travaux de mise en pratique, jeux de rôle, feedback, ....

Compétences observables en fin de formation : prise de parole en situation simulée évaluée sur la structuration du message (trame claire, idée directrice identifiable) et sur la présence (voix, regard, gestuelle, gestion des silences) ; capacité à nommer ses propres manifestations du trac et la technique de respiration/ancrage mobilisée pour les réguler.

Mesure dans le quotidien de travail : chaque participant(e) identifie en fin de journée une situation professionnelle récurrente de prise de parole (réunion, accueil, annonce, échange avec une famille) sur laquelle transférer les outils travaillés — un point de référence concret et personnel pour mesurer, dans la durée, si la technique a été mobilisée en situation réelle.

À l'issue de la formation, les stagiaires évaluent s'ils ont atteint, entièrement, partiellement ou non, les objectifs personnels fixés au démarrage. L'intervenante valide les acquis en fin de formation.

Une attestation de fin de formation sera délivrée à l'issue de l'action de formation.

### 8. Programme détaillé :

#### **Accueil, positionnement et évaluation des attentes**

- |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>MATIN</b>      | → Comprendre et apprivoiser le trac : manifestations physiques, émotionnelles et cognitives.<br>→ Techniques de respiration et d'ancrage corporel — exercices individuels et collectifs.                                                                                  |
| <b>APRES MIDI</b> | → Structurer son message oral à partir de situations professionnelles concrètes (réunion, accueil, annonce, familles).<br>→ Travail des postures de communication (voix, regard, gestuelle, silence)<br>→ Mises en situation simulées et retours bienveillants du groupe. |

#### **Conclusion, bilans individuels et collectifs**

### 8. La formatrice :

#### **Barbara REIBEL**

Fondatrice de The Happiness Factory, spécialiste de la psychologie positive, formatrice en leadership et communication, intervient régulièrement auprès de directrices de structures de petite enfance et de responsables de groupes pour développer leur posture managériale et leurs compétences relationnelles.

Cette expérience du terrain — où la gestion des tensions avec les équipes, les familles et les partenaires institutionnels est quotidienne — nourrit directement le contenu de cette formation, pensée pour des problématiques très concrètes du monde éducatif et associatif.



Thehappiness-factory.com