

Aborder les oraux sereinement : maîtriser sa communication et son stress



- * **Durée de la conférence**
2 heures dont 30 à 45 minutes de questions-réponses
- * **Public**
Pour les parents ou professionnels en relation avec ados- Pour les élèves également.
- * **Matériel**
Un support sera projeté



extrait de la conférence



OBJECTIFS

L'oral est une épreuve que tous les collégiens, lycéens et étudiants sont amenés à rencontrer.

S'y préparer rend l'expérience plus attrayante et surtout moins terrifiante. Pendant cette conférence, nous verrons les ingrédients indispensables pour réussir son oral et surtout comment gérer le stress.

VOUS ALLEZ APPRENDRE



Maîtriser sa communication : un contenu percutant, l'anticipation des questions.



Travailler sur le placement de sa voix, sur sa posture, ses mains, etc.



Différencier le bon du mauvais stress et apprendre à gérer le mauvais



Identifier ses peurs et ses croyances pour les remettre à leur juste place



Zoé, élève de Terminale

Je repars avec des outils pour gérer mon stress et bien me préparer pour mon grand oral.
Merci.

