

# 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 ...

-  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.

