

EN FINIR AVEC LE TRAC LA BONNE METHODE

Bienvenue

Dans cette conférence atelier, je vous donne des clés pour en finir avec le trac.
Dans toutes les situations où vous risquez de perdre vos moyens et de rater... Un rendez-vous, un entretien, un exposé, un concours.
Quand vous vous sentez rougir, trembler, perdre la mémoire...

Pour en finir avec la peur et la perte de confiance.

Cet enregistrement a été réalisé en direct, en interaction avec les participants présents en ligne qui faisaient les exercices et posaient leurs questions.

Cet atelier fait partie d'un ensemble, dont l'objectif est de construire ou de renforcer la maîtrise de votre expression.



Objectifs

- ☛ **Eloigner le trac.** Ne plus avoir mal
- ☛ **Identifier sa peur pour la neutraliser**
- ☛ **Se sentir solide intérieurement**
- ☛ **Valoriser ses « bonnes » émotions**
- ☛ **Se sentir prêt en toutes circonstances**
- ☛ **Accorder le mental et le physique** dans l'action

Télécharger le cours complet
47 euros



Structure et contenu

Vidéo 1 – 13' 37 – Introduction

IMAGINEZ VOTRE REUSSITE SANS LE TRAC

- ☛ **Ni rougir ni trembler.** Ne plus avoir mal au ventre ou les mains moites...
- ☛ **S'exprimer clairement**
- ☛ Noter son trac de 0 à 10
- ☛ Devenir son **meilleur partenaire**
- ☛ Accorder son **corps** et son **mental**

Video 2 – 19' 42

LA MACHINE A GAGNER CONTRE LE TRAC

- ☛ **Se programmer pour réussir** sa prise de parole
 - ☛ Les 3 temps de la **maitrise**
 - ☛ **Les 5 activateurs** du changement
 - ☛ Le planning de **la réussite**
 - ☛ Lister ses peurs pour **s'en débarrasser**

Vidéo 3 – 19' 26

2 EXERCICES IGNORES POUR DOMINER SON TRAC

- ☛ **Se donner confiance** par le dialogue intérieur
- ☛ Exemple de **mise en situation**
- ☛ PNL. **L'ancrage motivant**
- ☛ **Etre fort(e) en une fraction de seconde**

Video 4 – 16' 36

« LA MINUTE SCHUSS » - 1 mn en totale liberté ...

- ☛ Agir avec une pensée ciblée : **Le Mantra**
- ☛ Le **mantra de l'action** : le principe
- ☛ Définir **son mantra intime**
- ☛ Avec la respiration **gérer les émotions** (trac)
- ☛ **Poser son calme et son autorité**

Video 5 – 18' 20

AGIR ! 3 GESTES CONTRE LE TRAC

- ☛ Offrir un **visage ouvert et confiant**
- ☛ Avec le **sourire** qui fissure la peur
- ☛ **Etre son meilleur ami**

- Soigner **la minute qui précède**
- Etre prêt intérieurement
- **ENTRER FORT** : Premier pas, premier regard, premier mot...

Télécharger le cours complet
47 euros

TEMOIGNAGES

Une conférence passionnante. A pratiquer régulièrement pour éviter le trac. Kim Ta

Superbe conférence ! Je sens motivé plus que jamais pour la suite . Grace a cette conférence j'ai pu éclaircir de nombreux points concernant le trac . Merci jean pour cette conférence vous êtes mon sauveur . Alex

La conférence était très intéressante avec beaucoup d'outils faciles à mettre en place. J'ai découvert l'importance de la préparation et du mental pour être plus convaincant. Patrick chef de projet

Vraiment un ENORME MERCI, Jean pour tous vos enseignements de valeur que vous avez su transmettre avec une très grande simplicité à tous. Au grand plaisir de vous écouter lors d'une (sans doute) probable conférence. Pascal Michaux

