



MASTER CLASS : SAVOIR FAIRE DE SON STRESS UNE FORCE EN PRISE DE PAROLE

Référence MC07-22

Master Classes Extrêmes distancielles
d'été 2022 - par Patrick JAY

APPRENEZ A FAIRE DE VOTRE STRESS UNE FORCE EN PRISES DE PAROLE

Cette session apporte une méthode concrète basée sur deux capacités complémentaires :

1. Savoir prendre le contrôle des éléments de stress extérieurs : création de son discours, rapport avec son public, gestion de l'environnement, gestion du temps, suivi de sa présentation, etc.

2. Savoir prendre le contrôle des éléments de stress internes : monologue intérieur négatif, tremblements, nausées, estomac noué, sentiment de perte de contrôle, d'être jugé, etc.

PRESENTATION

Ce que vous retirez de la Master Class

- Vous apprenez à identifier les causes réelles de votre stress de performance en prise de parole
- Vous apprenez à utiliser proactivement les ressources de votre stress de performance pour en faire un véritable allié
- Chaque prise de parole devient l'occasion de consolider la maîtrise de votre stress de performance face à votre public
- Vous prenez enfin plaisir à ressentir les symptômes du stress de performance car vous savez que vous êtes en progression

Qui peut en profiter ?

- Tous ceux et toutes celles qui ne veulent plus souffrir des symptômes du stress de performance mais plutôt en retirer du plaisir
- Tous ceux et toutes celles qui veulent pouvoir contrôler les débordements provoqués par le stress de performance incontrôlé
- Tous ceux et celles qui veulent progresser en prises de parole professionnelle en utilisant leur plein potentiel émotionnel

Votre expert en utilisation de votre stress de performance



Patrick JAY, expert en communication professionnelle et prise de parole compétitive d'influence anime l'ensemble des Master Classes.

Patrick a mis au point une méthode complète de transformation du stress de performance en force lors des prises de parole (réunions, scènes, distancielles, etc.). Il est l'auteur du guide de référence « Présentations professionnelles : faites de votre stress une force ! ».

CONTACT / INSCRIPTIONS



COACH PRISE DE PAROLE D'INFLUENCE

PatrickJAYCommunications
4 Place de l'Opéra

F-75002 Paris - France
+33 (0)6 07 19 18 42

patrickjay@coach-face-public.eu

www.coach-prise-parole-public-influence.com

- ✓ *Sachez faire de votre stress une force en prise de parole !*
- ✓ *Une opportunité à ne pas laisser passer !*
- ✓ *Ne manquez pas ces Master Classes d'été !*

Contenus de la Master Class en page suivante

Contenus de la Master Class

QUI PEUT S'INSCRIRE ?



Master Classes distancielles réservées aux individuels (hors entreprises).

Formats

- Session de 4 h en distanciel sur Zoom
- 8 participants maximum

Calendrier

- 25 août 22, 09-13h
- 31 août 22, 14-18h

Budget

- 145 euros TTC la session par CB sur lien SumUp.

Les douze points clés étudiés durant cette session

1. Pourquoi le stress de performance est souvent mal vécu
2. Symptômes, causes et utilité du stress de performance
3. Les erreurs communes de « gestion » du trac à éviter
4. Découverte de la méthode de gestion émotionnelle
5. Ce qui fait la force et l'inconfort des six émotions primaires
6. Savoir identifier ses causes individuelles de trac
7. Adopter l'attitude d'anti-fragilité pour se renforcer
8. Deux zones de contrôle de votre trac : externe et interne
9. Bénéfices et techniques de travail sur le contrôle externe
10. Bénéfices et techniques de travail sur le contrôle interne
11. Le rôle clé de l'interprétation raisonnée des émotions
12. S'entraîner à faire de son stress une force grâce à la puissance de l'auto-coaching raisonné et émotionnel

Votre inscriptions en 4 étapes très simples !

- 1. Vous choisissez votre session de Master Class Extrême en préinscription par email / phone : patrickjay@coach-face-public.eu / +33(0)6 07 19 18 42
- 2. Vous recevez la confirmation de votre préinscription par retour de mail sous 24 heures avec un lien SumUp CB
- 3. Vous confirmez votre inscription par règlement CB à distance
- 4. Bravo, vous recevez votre confirmation d'inscription définitive à la Master Class de votre choix !

On se retrouve le jour venu sur la session !

CONTACT / INSCRIPTIONS



COACH PRISE DE PAROLE D'INFLUENCE

PatrickJAYCommunications
4 Place de l'Opéra

F-75002 Paris - France

+33 (0)6 07 19 18 42

patrickjay@coach-face-public.eu

www.coach-prise-parole-public-influence.com