

# PRENDRE LA PAROLE SUR CHANTIER : MIEUX APPRÉHENDER SON STRESS

Cette formation permet de gagner en assertivité en préparant ses prises de parole en chantier.

## Objectifs opérationnels

- Lister les différentes étapes de préparation avant une prise de parole en réunion.
- Décrire les mécanismes du trac et leur impact sur la performance.
- Mettre en œuvre des exercices concrets de respiration, d'ancrage et de relaxation pour mieux gérer le stress avant ou pendant une intervention.
- Analyser et mesurer l'efficacité des techniques de gestion du stress déjà expérimentées lors de précédentes prises de parole.
- Renforcer la confiance en soi pour faire face aux imprévus ou contextes tendus fréquents sur chantier.

## Public Concerné

- Conducteurs de travaux
- Chefs de chantier
- Responsables
- Chargés d'affaires
- Ingénieurs travaux

## Durée

7.00 Heures 1 Jour

## Prérequis

Suivre cette formation réclame l'expérience en animation de réunions ou prise de parole sur chantier ainsi qu'une première sensibilisation aux techniques de communication en public (par exemple formation SK201 Prendre la parole sur chantier : convaincre, fédérer, piloter)

## Contenu

### Préparer efficacement sa prise de parole

- Les étapes clefs d'une bonne préparation
- L'importance de la répétition et des essais en conditions réelles

### Gérer son trac et performer même sous pression

- Comprendre le trac : allié ou ennemi ?
- Techniques de respiration et de régulation émotionnelle
- Stratégies mentales pour mieux gérer le trac
- Mesurer l'efficacité des techniques mises en place

## Méthodes pédagogiques

Cette évaluation est réalisée en ligne en fin de formation sur la base d'un questionnaire individuel. Elle permet de mesurer le niveau d'atteinte des objectifs opérationnels par l'apprenant. La formation est sanctionnée par une Attestation individuelle de fin de formation mentionnant le niveau d'acquisition de l'apprenant.

## Moyens pédagogiques

### ESPACE PRIVÉ EN LIGNE

Accessible via l'application web à l'adresse [app.gescof.com](https://app.gescof.com), cet espace personnalisé offre aux participants la possibilité de :

- Répondre au questionnaire d'analyse des besoins, afin d'adapter la formation à leur contexte et à leurs attentes.
- Réaliser l'évaluation des acquis à la fin de la formation.
- Accéder aux ressources pédagogiques mises en ligne par le formateur.
- Télécharger leur attestation de fin de formation et leur certificat de réalisation.
- Compléter le questionnaire de satisfaction, contribuant à l'amélioration continue des formations.

Les participants sont encouragés à se munir d'un ordinateur portable afin de profiter pleinement des fonctionnalités de l'Espace Privé

### MOYENS TECHNIQUES

La formation s'appuie sur des outils et supports multimédias animés par l'intervenant, visant à enrichir l'expérience pédagogique.

### QUESTIONNAIRE D'ANALYSE DES BESOINS

Avant le début de la formation, chaque participant est invité à remplir un questionnaire en ligne permettant au formateur de connaître son activité professionnelle, son niveau de compétences, ses préférences pédagogiques et s'assurer que les objectifs opérationnels de la formation.

## ■ Qualification Intervenant(e)(s)

L'intervenant est un formateur qualifié, directeur de projets de construction et expert en compétences transversales.

## ■ Méthodes et modalités d'évaluation

Cette évaluation est réalisée en ligne en fin de formation sur la base d'un questionnaire individuel. Elle permet de mesurer le niveau d'atteinte des objectifs opérationnels par l'apprenant. La formation est sanctionnée par une Attestation individuelle de fin de formation mentionnant le niveau d'acquisition de l'apprenant.

## ■ Modalités d'Accessibilité

Afin de mettre en œuvre toutes les mesures d'accompagnement nécessaires à la formation de la personne en situation de handicap permanent ou temporaire, contacter en amont de la formation, le Conseiller Ginger Formation afin d'être mis en relation avec le Référent handicap.<BR>



Contactez-nous !

**Nelly DROUILLARD**  
Chef Projets Formation

**Tél. : 0130852490**  
**Mail : [formation@groupeginger.com](mailto:formation@groupeginger.com)**