

Stage N°R13EX00015 - Session N°2024-00001

Mieux gérer son stress à l'oral concours

Du 31/12/2024 au 31/12/2024 (2 jours)

Lieu de formation : 84 AVIGNON - DRAAF PACA site Montfavet

Organisateur : DRFC Provence-Alpes-Côte d'Azur

Public visé :

Candidats se préparant à des oraux de concours

Contexte :

Savoir prendre sa place à l'oral, !N!?!N!Prendre sa juste position, !N!?!N!Savoir considérer les situations avec un regard objectif, !N!?!N!Développer une attitude assertive. !N!Construire des relations harmonieuses avec les autres Savoir créer une relation positive : !N!?!N!Déjouer les propos déstabilisants, !N!?!N!Résister aux influences négatives, !N!?!N!Exprimer son point de vue, savoir dire ce qui nous paraît important, tout en respectant le point de vue de l'autre. !N!Autodiagnostic : étude de son comportement dans la relation à l'autre, élaboration d'un schéma d'évolution positive pour se préserver et préserver la relation. !N!Exercices d'appropriation des techniques d'acquisition de gestion du stress comportemental.

Objectifs :

Comprendre l'origine de leur stress, les mécanismes et les conséquences du stress dans la prise de parole,
o Mettre en place une stratégie de maîtrise de ses émotions et de son stress, afin de garder la confiance en soi à l'oral,
o Garder son calme lors de sa prise de parole,
o Répondre avec assurance aux questions du jury.

Intervenants :

NG Formations

Nombre de places disponibles : 10

Période d'inscription : du 11/03/2024 au 17/05/2024

Contact : FORMCO FORMCO - 0413593633 - formco.draaf-paca@agriculture.gouv.fr