# FORMCO Formation professionnelle et développement des compétences

## Export des stages/sessions depuis FORMCO en date du 20/05/2024

### 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 parait 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