



Année lumière  
ÉCLAIRE TON AVENIR

STAGES VACANCES SCOLAIRES

## PRÉPARE ET RÉUSSIS TES ORAUX

Tu te prépares à passer un oral important ?

- Tu te sens stressé(e) ou manques de confiance pour te présenter devant un jury ?
- Tu veux structurer ton discours et maîtriser ta présentation ?
- Tu souhaites t'entraîner dans des conditions réelles avant le grand jour ?

### Objectifs

Une approche globale permettant de:

Structurer et maîtriser  
son discours

Gérer son stress  
et gagner en confiance

S'entraîner avec des simulations et retours personnalisés

### Le programme

#### Jour 1 : Comprendre les attentes d'un oral réussi

Tu découvriras ce qu'attend un jury lors d'un oral et apprendras à structurer ton discours pour le rendre clair et percutant.

#### Jour 2 : Gérer ton stress et développer ta confiance en toi

Tu apprendras à gérer ton stress avant et pendant l'oral, et à mettre en valeur tes points forts pour te présenter avec assurance.

#### Jour 3 : Entraîne-toi à prendre la parole

À travers des exercices pratiques et des simulations, tu t'exerceras à la prise de parole et à la gestion de l'oral.

#### Jour 4 : Passer un oral blanc et progresser

Tu passeras un oral blanc dans des conditions réelles et recevras des retours personnalisés pour identifier tes points forts et tes axes d'amélioration.



### Public

Jeunes de 16 à 25 ans

### Lieu de formation

Campus de la SEPR - L'école des métiers  
46 rue Professeur Rochaix 69003 LYON  
Le campus est accessible aux personnes à mobilité réduite.

### Prérequis

- Aucun prérequis académique n'est nécessaire
- Seules comptent : la motivation à s'engager dans le programme, à faire de son mieux à chaque atelier et à chaque projet.

### Durée

- 4 demi-journées

### Coût du programme

Le tarif est de 290€.



## Méthodes et moyens pédagogiques

- Une pédagogie active, un apprentissage par l'expérimentation
- Un accompagnement en collectif par groupe de 12 jeunes maximum
- Une approche globale : chaque jeune est considéré dans ses dimensions intellectuelle, physique, émotionnelle, affective et relationnelle



## Évaluation

En fin de programme :

- Un quiz ou une mise en situation finale (évaluation des acquis).
- Un questionnaire de satisfaction (évaluation de la perception).
- Une attestation de fin de formation reprenant les compétences travaillées.



## Modalités d'inscription

- 1 Rendez-vous sur la page "Stages vacances scolaires" du site internet de l'Année lumière et cliquez sur le bouton "Inscription".
- 2 Vous serez redirigé sur le site HelloAsso afin de finaliser l'inscription et procéder au paiement.
- 3 Vous recevrez ensuite un mail de notre part confirmant l'inscription et la suite des modalités.



## Modalités d'organisation

4 demi-journées lors des périodes de vacances scolaires.

Les locaux sont adaptés à l'accueil de publics et à la réalisation de la formation.



## Bénéficiaires en situation de handicap ou particulière

Si vous êtes en situation de handicap ou particulière (de type aidant familial, hospitalisation, pratique de haut niveau,...), nous vous invitons à prendre contact avec l'Année lumière, en vue d'un échange avec notre Référent Handicap, pour envisager et mettre en place les conditions d'accueil dans le programme, en fonction de votre situation.



## L'équipe pédagogique

- Une équipe permanente aux diplômes et compétences complémentaires en matière d'accompagnement des jeunes
- Une équipe d'intervenants experts dans leur domaine, issus du monde professionnel et de la formation

## Nous contacter

 [contact@annee-lumiere.org](mailto:contact@annee-lumiere.org)  [annee.lumiere](https://www.instagram.com/annee.lumiere)

 07 67 97 19 70  [annee.lumiere](https://www.facebook.com/annee.lumiere)

 [annee-lumiere.org](https://www.annee-lumiere.org)  [annee.lumiere](https://www.linkedin.com/company/annee.lumiere)



Année lumière  
ÉCLAIRE TON AVENIR

STAGES VACANCES SCOLAIRE

Le programme qui donne  
de la valeur à ton parcours