



STAGE VACANCES SCOLAIRES

APPRENDS A T'EXPRIMER AVEC IMPACT ET AUTHENTICITE

Tu n'es pas seul(e) à être mal à l'aise à prendre la parole en public et pourtant cela est essentiel pour t'affirmer, défendre tes idées tout en montrant ta personnalité.

- Tu veux faire bonne impression, quelle que soit la situation ?
- Tu veux gagner en confiance et en sérénité quand tu prends la parole ?
- Tu veux structurer ton discours et maîtriser ta présentation selon ta personnalité ?
- Tu souhaites t'entraîner dans des conditions réelles avant le jour J avec bienveillance et écoute ?

Objectifs

Une approche globale permettant de:

Structurer et maîtriser
son discours

Gérer son stress
et gagner en confiance

S'entraîner en s'amusant avec des simulations et retours
personnalisés

Le programme

Jour 1 : Comprendre les attentes d'un oral réussi et libérer ses blocages

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 ludiques 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€.



Intervenante

Asna KOUVA est formatrice et coach en développement commercial et soft skills (savoir-être). Après avoir travaillé une dizaine d'années dans le domaine commercial, elle accompagne aujourd'hui pour des prises de parole en public authentiques et mémorables.



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'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.



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.



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

 [annee.lumiere/](https://www.instagram.com/annee.lumiere/)

 07 67 97 19 70

 [annee.lumiere/](https://www.facebook.com/annee.lumiere/)

 annee-lumiere.org

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



Année lumière
ÉCLAIRE TON AVENIR

STAGE VACANCES SCOLAIRES

**Le programme qui donne
de la valeur à ton parcours**