



Année **lumière**  
ÉCLAIRE TON AVENIR

## 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](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://annee-lumiere.org)



[annee.lumiere](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**