École Nationale Supérieure des Métiers de la Viande
37 boulevard Soult - 75012 PARIS – tél : 01 53 17 15 00
www.ensmv.com

Nouveau

Gérer son stress pour rester performant lors d'un concours ou d'une évaluation professionnelle

Lundi 8 mars 2027

Cette formation est destinée aux professionnels engagés dans des concours régionaux, nationaux ou internes, désireux de mieux gérer leur stress pour rester performants le jour de l'épreuve.

PUBLIC VISÉ	PRÉREQUIS	TARIF	INTERVENANT	TEMPS	LIEU
Chef d'entreprise, Salarié, Professionnels de la Boucherie, Charcuterie, Traiteur	Aucun	175 € HT/Pers.	Marilyne LAGRAFEUIL, Formatrice en expression orale et gestion du stress	Durée : 7 heures Début : 9 :00 Fin : 17 :00	ENSMV 37 Boulevard Soult 75012 Paris

Objectifs

- **Identifier les sources de stress** liées aux situations d'évaluation ou de représentation professionnelle**.**
- **Mettre en œuvre des techniques simples** pour gérer le trac et maintenir sa concentration.
- **Préparer son mental** pour faire face avec efficacité aux épreuves, évaluations ou démonstrations professionnelles.

Moyens et méthodes pédagogiques mobilisés

- **Alternance d'apports théoriques et pratiques.**
- **Techniques corporelles et mentales** issues du coaching et de la préparation mentale.
- **Exercices de respiration et d'ancrage.**
- **Mises en situation type concours** avec feedbacks collectifs.
- **Partage d'expériences et co-développement.**

Modalités d'évaluation

- Quizz début et fin de formation
- Appréciation de la formation par un questionnaire
- Formation validée par un certificat et une attestation
- Questionnaire à froid

Contenu pédagogique

- Comprendre les mécanismes du stress et leurs effets.
- Auto-diagnostic des manifestations individuelles du stress.
- Identification des déclencheurs et pensées limitantes.
- Apprentissage de techniques express de régulation (respiration, ancrage corporel, relâchement musculaire).
- Préparation mentale à la performance : visualisation, auto-discours positif, routine anti-stress.
- Mise en situation rapide et feedback.
- Élaboration d'un plan d'action personnalisé et d'une boîte à outils individuelle.



☎ Nous contacter

Barbara Lenoble - 01 53 17 15 09 **barbara.lenoble@ensmv.org**
Aline Fourgeot - 01 53 17 15 08 **aline.fourgeot@ensmv.org**

Siret : 784 521 296 00011 - Code APE : 85 59B - N° UAI CFA : 0751541T
D.A. enregistrée sous le N°11 7500051 75 auprès du préfet de la Région Île-de-France