



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

Lundi 26 janvier 2026

*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, Conjoint collaborateur. 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](mailto:barbara.lenoble@ensmv.org)

Aline Fourgeot - 01 53 17 15 08 [aline.fourgeot@ensmv.org](mailto:aline.fourgeot@ensmv.org)