

# APPRENDRE GÉRER LE TRAC DE MES ÉLÈVES

## Fiche programme de formation

### Public

Professeurs en poste ou en voie de professionnalisation.

### Objectifs

Être capable :

- De gérer le trac de ses élèves.
- D'incorporer une boîte à outils pédagogiques de gestion du trac dans ses cours.

### Prérequis

DE ou CA ou expérience.

### Pédagogie

Sophrologie, exposés, échanges, mentorat, PNL et enregistrements audio.

### Durée en individuel

32 heures.

### Modalités en individuel

Dont 8 RDV de 90mn par Zoom.

### Tarifs

sur devis.

### Délai d'accès

Individuel : immédiat.

Groupe : suivant employeur.



### Programme

Objectif 1 : Diagnostiquer les sources du trac chez l'élève.

Objectif 2 : Comprendre ses mécanismes mis en jeu pendant le cours.

Objectif 3 : Apprendre à vos élèves à se relaxer régulièrement.

Objectif 4 : Apprendre des techniques respiratoires simples et savoir les transmettre.

Objectif 5 : Apprendre la communication éthique

Objectif 6 : Comment incorporer des nouveaux outils dans ses cours.

### Evaluations

Test et Quiz de validation des acquis.

### Indicateurs de résultats

Retrouvez les taux de réussites et de satisfactions de cette formation sur [www.letrac.com](http://www.letrac.com).

### Informations pratiques

Pour obtenir un devis ou des renseignements complémentaires (accessibilité aux personnes handicapées), merci de me contacter. CGV sur le site [www.letrac.com](http://www.letrac.com).

### Modalités d'inscription

Sur RDV.

### Dates

A définir.