

Prendre la parole en public

INTERETS DE CETTE FORMATION :

Plus on monte en responsabilité, plus il est fréquent de devoir prendre la parole devant un groupe plus ou moins important. Parler en public est un art indispensable et s'y préparer constitue une nécessité pour atteindre son objectif.

Possibilité d'une formation individuelle et coaching individuel (Formaching) pour cette thématique traitée sur 6 demi-journées pour que les savoir-faire méthodologiques soient pleinement intégrés dans le savoir-être.

OBJECTIFS :

- ✓ Acquérir les techniques de communication
- ✓ Utiliser ses émotions pour en faire des atouts quel que soit le public
- ✓ Intervenir avec clarté pour expliquer, motiver, convaincre, captiver
- ✓ Prendre de l'assurance

THÈMES abordés

Préparer son intervention

Quoi dire, comment le dire
 Utiliser un langage adapté à son auditoire
 Structurer son discours de façon percutante
 Apprendre à s'exprimer au travers d'attitudes positives et flexibles
 Entraîner sa mémoire
 Développer sa concentration
 Ancrer des ressources positives qui favorisent la réussite de sa prise de parole

Maîtriser son trac

Apprendre la respiration
 Utiliser les techniques du rire
 Techniques de relaxation

Etablir puis maintenir le contact avec son public

L'importance des premières minutes
 Se centrer sur les autres
 Travailler ses postures et sa gestuelle
 Se synchroniser
 Utiliser l'espace
 Jongler avec les dynamiques verbales pour captiver
 Adapter son regard, sa voix en fonction des retours de public
 Maîtriser les aides techniques (micro, vidéo-projecteur, tableau...)
 Savoir conclure

Dynamiser son intervention

Inspirer confiance
 Observer les réactions verbales et non verbales du public
 Calibrer et renvoyer une image positive
 Apprendre l'improvisation

Faire face aux situations difficiles

Répondre aux agressions
 Réagir et tenir compte des individus agités, inattentifs, perturbateurs
 Savoir faire silence

DUREE :
3 jours

FORMULES :
Intra
Formaching
DIF

PRIX :
 Nous consulter

PUBLIC :
 Toute personne
 amenée à prendre
 la parole devant
 un auditoire

PARTICIPANTS
 De 1 à 15 pers

PEDAGOGIE
Pratique : 80%
Théorie : 20%

Autodiagnostic
 Exercices
 d'entraînement
 Mise en situation
 Apport théorique
 Coaching

EVALUATION
 Evaluation à chaud