



## Prendre la parole en réunion

### INTÉRÊTS DE CETTE FORMATION :

*S'exprimer en réunion pour présenter un projet par exemple n'est pas si facile. Cela demande notamment de la méthode, de la clarté et de savoir intervenir dans un temps limité. La manière dont on prend la parole en réunion peut changer son efficacité et son impact sur les autres.*

*Possibilité d'une formation individuelle et coaching individuel (Formaching) pour cette thématique traitée sur 4 demi-journées réparties sur plusieurs semaines pour que les savoir-faire méthodologiques soient pleinement intégrés dans le savoir-être.*

### OBJECTIFS :

- ✓ Intervenir en réunion avec clarté et méthode
- ✓ Développer ses techniques d'expression selon le type de réunion
- ✓ Développer ses aptitudes comportementales pendant la réunion
- ✓ Mettre en place une stratégie de renforcement de la confiance en soi.

### THÈMES abordés

#### Acquérir les techniques d'expression orale

Savoir utiliser l'espace  
Travailler le débit, la tonalité et la rondeur de sa voix  
Améliorer sa diction  
L'utilisation de son regard  
Garder son calme et la maîtrise de son expression en temps contraint.

#### La préparation de son intervention

Définir ses objectifs  
Réfléchir aux réactions possibles de son auditoire  
Préparer les alternatives possibles.

#### Susciter l'intérêt et maintenir l'attention de son auditoire

L'importance des premières minutes  
Vaincre sa timidité, son trac, son stress  
Travailler ses postures et sa gestuelle  
Jongler avec les dynamiques verbales pour captiver  
Adapter son regard, sa voix en fonction des retours de son auditoire  
Savoir utiliser les supports de présentations (slides, tableaux...)

#### S'adapter aux différentes situations pendant la réunion

Réagir aux objections, aux agressions pendant son intervention  
Faire face à la dispersion, la démotivation  
Répondre aux critiques personnelles.

**DUREE :**  
**2 jours**

**FORMULES :**  
**Intra**  
**Formaching**  
**DIF**

**PRIX :**  
**Nous consulter**

**PUBLIC :**  
**Managers,**  
**Responsables**  
**opérationnels,**  
**chefs d'équipes,**  
**Chefs de projets**

**PARTICIPANTS**  
De 1 à 10 pers

**PEDAGOGIE**  
*Pratique : 90%*  
*Théorie : 10%*

Coaching  
Exercices  
d'entraînement  
Mise en pratique  
Autodiagnostic  
Apport théorique

**EVALUATION**  
Bilan personnalisé

Prendre la parole en réunion

