



Oser prendre la parole en public

Durée : 2 jours (14h) en présentiel ou à distance

Pré-requis :

Aucun

Public concerné :

Ce stage s'adresse à tout collaborateur souhaitant être plus à l'aise dans ses interventions orales et maîtriser son trac, dans le cadre de ses fonctions.

Accessibilité :

Cette formation est accessible aux personnes en situation de handicap - merci de nous informer au moins 14 jours avant le début de la formation, afin de prévoir les aménagements nécessaires (accueil, accessibilité, pédagogie, suivi).

Vous pouvez contacter notre référent handicap formation pascale@p-co-formationconseil.fr.

Méthode pédagogique :

Prise de conscience des postures de chacun des participants par la réalisation de simulations, d'entretiens, de réunions. Actions correctives proposées par un formateur spécialiste.

Moyen pédagogique

Un support de cours sera remis à chaque stagiaire

Une assistance post-formation : masolution@p-co-formationconseil.fr

Titre et qualité du formateur :

Formatrice consultante spécialiste de la communication orale.

Modalités d'évaluation :

- La formation est divisée en modules. Un exercice est proposé à la fin de chaque module. Sa validation permet au formateur de présenter le module suivant. Nous assurons ainsi un contrôle continu des connaissances.
- Une évaluation du niveau préalable + une évaluation des acquis en fin de formation

Validation :

Attestation de stage

Objectifs professionnels :

A l'issue de la formation les stagiaires seront capables de :

- Présenter un sujet en maîtrisant ses émotions
- Structurer et préparer ses prises de parole
- Capter l'auditoire
- Développer la confiance en soi lors de la prise de parole en public



CONTENU

Déramatiser la prise de parole

- Causes et manifestations du trac
- L'équilibre fond et forme

Se préparer intellectuellement

- Sélectionner les informations à transmettre
- Réfléchir aux objectifs : Faire connaître – faire agir
- Aller à l'essentiel : limiter les temps d'interventions
- Structurer le discours et Argumenter

Se préparer physiquement

- Répéter devant un miroir : articuler, exercer sa voix, occuper l'espace
- Respirer par le ventre, savoir se relaxer
- Se programmer pour réussir : visualisation positive

Optimiser la situation de prise de parole

- Prendre conscience de l'importance des premières minutes : l'accroche
- S'adapter aux participants
- Gérer les imprévus
- Ne pas lire son discours, accompagner le texte
- Veiller aux postures : les attitudes d'ouverture – Gérer le temps d'intervention
- Conclure avec aisance, humour et ouverture