

Prendre la parole en public

❖ ORGANISATION DE CETTE FORMATION

Durée : 1 jour

1er jour : 9h30 / 12h30 - 13h30 / 17h30

❖ PUBLIC CONCERNE

Toute personne qui décide d'améliorer sa communication devant un groupe

❖ OBJECTIFS DE CETTE FORMATION

> S'exprimer avec clarté, aisance et conviction face et devant un groupe

❖ THEMES ABORDES

- > Cerner ce qui fait le charisme d'excellents « orateurs ».
- > S'entraîner à communiquer par le corps et les expressions du visage.
- > Jouer avec sa voix, utiliser les éléments qui la composent.
- > Amplifier sa respiration consciente.
- > Préparer une liste de critères à observer pour réussir ses interventions.
- > Clarifier ses objectifs avant la prise de parole.
- > Préparer les grandes lignes d'une intervention : comment « capter » chaque auditeur ?
- > Improviser.
- > Dépasser le trac : identifier ses émotions, les gérer pour atteindre son objectif.
- > S'auto-évaluer : le faire en cours et en fin d'exposé.
- > Faire participer les auditeurs :
 - poser des questions,
 - reformuler,
 - synthétiser les prises de parole.

> Accepter les remarques, les objections. Exercer sa « souplesse » pour recueillir des avis différents du sien : les reconnaître comme enrichissement.

Jeux de rôles et de mise en situations :

Échanges, jeux, simulations alternent avec les apports théoriques. Nombreuses mises en situation pour permettre l'acquisition de nouveaux réflexes. Tout le long de cette formation, c'est la confiance en soi qui est confirmée et la mise en œuvre de nouvelles capacités, qui est visée. Positivité, humour, détente font partie de ce module.