

REUSSIR VOTRE PRISE DE PAROLE EN PUBLIC



REUSSIR VOTRE ENTREE, OPTIMISER VOTRE POTENTIEL,
DOPER VOTRE CHARISME ET VOTRE EFFICACITE EN SITUATION PROFESSIONNELLE

PUBLIC

Cette formation s'adresse à toute personne devant prendre la parole en public et désirant améliorer son efficacité.

PRE-REQUIS

Aucun pré-requis.

OBJECTIFS

A l'issue de cette formation, vous serez capables de mettre en œuvre les techniques oratoires avec confiance et assurance lors de vos réunions, interviews, présentations ou toute autre situation professionnelle.

- Bien démarrer son intervention, réussir son entrée.
- Connaître les éléments du verbal et du non verbal et savoir les harmoniser.
- Reconnaître ses propres émotions et prendre conscience des émotions des autres.
- Savoir capter son auditoire.
- Savoir improviser.
- Savoir gérer les situations déstabilisantes.

DUREE / ORGANISATION

2 jours (14 heures)
4 Séances de 3h30 :

- une séance avec pause le matin
- pause déjeuner
- une séance avec pause l'après-midi

TARIF

1 250€ HT soit 1 500€ TTC

METHODES MOBILISEES ET MODALITES D'EVALUATION

Les méthodes pédagogiques sont variées : expositives, interrogatives et actives.

Les techniques pédagogiques utilisés sont l'exposé, le questionnaire, la simulation, le jeu de rôle.

Un support de formation sera remis aux participants avec partage d'écran. Les participants seront invités à formuler leurs questions et observations par rapport à la pratique qu'ils vivent au quotidien dans l'exercice de leurs fonctions au fil de l'eau.

L'appréciation des connaissances se fait par la mise en œuvre d'une procédure d'évaluation permettant de déterminer si le stagiaire a acquis les connaissances dont la maîtrise constitue l'objectif initial de l'action de formation.

Evaluation des acquis : Cette procédure se concrétise par une évaluation "à chaud" à l'issue du stage, et "à froid", 3 à 6 mois à l'issue du stage. Des évaluations intermédiaires seront réalisées à l'issue de chaque module de la formation, selon des formes et des modalités adaptées.

Sanction de la formation : Attestation de fin de formation.

PROGRAMME

Bien démarrer son intervention, réussir son entrée

- Développer sa concentration et accroître sa présence
- Se détendre, respirer, relâcher les tensions
- Travailler sa posture d'équilibre et sa gestuelle pour renvoyer une image plus positive
- Poser sa voix, rester intelligible et acquérir les techniques vocales nécessaires à un bon orateur
- Gagner en crédibilité et se mettre en valeur

Connaître les éléments du verbal et du non verbal et savoir les harmoniser

- Se situer dans l'instant présent grâce à l'écoute totale
- Eviter le piège du langage non-verbal et détecter ses comportements corporels inadaptés
- Savoir reconnaître ses tics de langage et ses comportements parasites qui détournent l'auditoire
- Se mettre en rapport

Reconnaître ses propres émotions et prendre conscience des émotions des autres

- Comprendre son mode de fonctionnement et évaluer ses blocages
- Identifier, assumer et relativiser ses peurs
- Utiliser ses émotions pour humaniser sa communication
- Améliorer son estime de soi pour gagner en assurance : toujours penser « je peux »
- Gagner en confiance pour une intervention réussie
- Positiver : considérer chaque contrainte comme une opportunité

Savoir capter son auditoire

- Développer ses talents oratoires
- Adapter son discours à son interlocuteur
- Impliquer son auditoire
- Développer les trois « cap » : capter, captiver et capturer son auditoire

Savoir improviser

- Libérer son imagination et prendre des risques maîtrisés en enrichissant son style

Réagir face aux situations déstabilisantes

- Prendre du recul pour évaluer la situation et se recentrer
- Accepter et faire accepter de ne pas connaître une réponse dans l'instant
- Reformuler et ne pas avoir peur du silence
- Déjouer les pièges des réparties négatives en adoptant un ton assertif

POINTS FORTS

- Formation conçue avec une comédienne metteur en scène faisant large place à l'improvisation et aux techniques du jeu théâtral et avec un chef de chœur faisant une large place à la technique vocale.
- Formateur formé à l'Intelligence Collective.
- Les simulations, jeux de rôles, exercices favorisant la prise de conscience, l'action et le retour du formateur et une pédagogie ludique et interactive se mêlant aux apports théoriques.