

Osez prendre la parole en public

Quel que soit votre métier, s'exprimer clairement à l'oral est nécessaire. Régulièrement, vous devez :

- présenter les résultats de votre équipe ;
- exprimer votre point de vue et prendre en compte celui des autres ;
- valoriser votre activité, votre entreprise... ;
- promouvoir un projet ;
- faire part de vos contraintes...

Pourtant, vous envisagez ces exercices avec appréhension :

- vous n'êtes pas à l'aise, vous craignez "le blanc" ;
- vous ne vous sentez pas en confiance lors de vos prestations et ne percevez pas leur impact.

Vous êtes décidé aujourd'hui à perfectionner vos prises de parole en toutes circonstances : cette formation est faite pour vous.

Les objectifs pédagogiques :

- o Augmenter la confiance en soi et exploiter son potentiel
- o S'accepter en situation d'expression
- o Choisir dans les différents plans possibles, la structuration de son discours
- o Maintenir sa concentration durant ses prises de parole
- o Améliorer sa capacité à produire un message et retenir l'attention d'un auditoire

Méthodes pédagogiques :

- o Exercices pratiques collectifs et individuels. S'entraîner à mobiliser ses idées et bien cerner le sujet de son intervention, rompre avec les formes routinières de pensée et d'expression
- o Enregistrements vidéo

Public :

- o Toute personne amenée à intervenir face à un groupe de personnes pour une conférence, une réunion, une formation, une présentation.

Prérequis : Aucun

Durée : 2 jours - 14 heures

Modalités d'évaluation : Le séquençage pédagogique est tel qu'il comporte une phase de découverte, une phase de démonstration, une phase d'application puis une phase d'évaluation pour chaque rubrique. L'évaluation se fait donc de manière continue, les échanges au sein du groupe, les questions réponses et les quizz sont autant d'outils d'évaluation.

PROGRAMME

- Mise en place du décor
 - Principes de base de la communication
 - Définition et typologie de la prise de parole en public
 - Les objectifs de la prise de parole en public
- Soyez prêts
 - Préparer et structurer sa prise de parole en fonction de ses objectifs
 - Préparation personnelle
 - Préparation logistique
 - Choix et conception des outils
- Soyez à l'aise !
 - Gestion de soi : travail sur le stress, la respiration, la voix, la mémorisation
 - Gestion de l'espace : travail sur le non-verbal
 - Gestion du groupe
- Soyez vous-même !
 - Gestion des situations difficiles
 - Développement de la spontanéité
 - Plan de progrès personnel