

La prise de parole en public

Objectifs

- Améliorer sa prise de parole devant un public
- Construire et réaliser un exposé devant un auditoire

Contenu de la formation

Les éléments clés de la prise de parole

- Se mettre en condition physique et mentale pour la prise de parole
- Identifier les différentes sources de stress
- Reconnaître le stress positif ou négatif
- Modifier les comportements automatiques
- Développer un état d'excellence et le maintenir

Autodiagnostic : L'estime de soi

Les outils de la communication

Le verbal et le non verbal : le contenu, le vocabulaire, le langage percutant, les gestes, le regard, la proxémique, la localisation

La voix : son fonctionnement, le travail de la voix, l'impact de la voix, le souffle et la respiration, l'articulation

Mise en pratique : Vos capacités de communication

- La préparation de l'intervention
- La phase de réflexion
- Définir l'objectif
- Cadrer l'intervention
- La créativité
- Développer des arguments
- Construire le plan
- Capturer et maintenir l'attention la mise en scène, le regard, la mobilité, les interactions, les émotions

Maîtriser le débat : lancer le débat, animer le débat, répondre aux questions difficiles et arrêter la provocation

Infos pratiques

Public

Toute personne amenée à prendre la parole devant un public. Prérequis : maîtrise de la langue française

Durée

2 jours

Tarif inter-entreprise

410 €/jour/personne

Tarif intra-entreprise

Nous consulter

Compétences clés acquises

- Maîtriser les techniques d'expression
- Maîtriser la structure de son propos
- S'adapter à des contextes différents

Moyens pédagogiques

- Pédagogie participative avec alternance d'apports théoriques, de phases de réflexion et de mises en situation
- Livret pédagogique individuel
- Accès pendant 3 mois à notre espace documentaire

