

Prise de parole en public

Programme

Gérer son stress et atténuer son trac

- Comprendre ce qui déclenche le stress
- Atténuer son trac par la pensée alternative
- Acquérir des outils pour faire face au stress
- Mises en situation avec application des techniques et méthodes
- Voix
- Respiration
- Visualisation et relaxation

Préparer sa prise de parole

- Se préparer mentalement
- Identifier et formuler son ou ses objectifs
- Connaître son auditoire
- Structurer son propos
- Bâtir une argumentation structurée et pertinente
- Utiliser les différents types d'argumentation
- Utiliser les différents effets de persuasion
- Utiliser les bons mots, les bonnes formulations

Travaux pratiques

- Réflexions collectives
- Exercices pratiques sur les techniques de communication adaptées à chaque type d'intervention
- Exposé
- Débat
- Réunion...
- Cas pratique : construire un argumentaire

Captiver son auditoire et l'associer

- Echanger avec son auditoire
- Ecoute active
- Questionnement
- Reformulation
- L'importance de la communication non-verbale et paraverbale
- Travailler sa gestuelle et sa posture
- Avoir des gestes d'ouverture, vivants et détendus
- Etre expressif
- Travailler sa voix
- Articulation
- Volume
- Hauteur
- Timbre
- Intonation
- Débit
- Rythme...
- Travailler sa présence et sa place dans l'espace
- Travailler les silences

Référence

THDM1198

Durée

2 jours / 14 heures

Prix HT / stagiaire

1400€

Objectifs pédagogiques

- Concevoir les éléments favorisant une expression orale fluide et efficace
- Concevoir ce qui freine l'expression ainsi que les blocages individuels
- Gérer vos propres émotions

Niveau requis

- Intégrer cette formation ne nécessite aucun prérequis

Public concerné

- Toute personne amenée à prendre la parole en public dans un contexte professionnel.

Formateur

Les formateurs intervenants pour The manis sont qualifiés par notre Responsable Technique Olivier Astre pour les formations informatiques et bureautiques et par Didier Payen pour les formations management.

Moyens pédagogiques et techniques

Salles de formation (accessibles et adaptables aux besoins des personnes en situation de handicap) équipée d'un ordinateur de dernière génération par stagiaire, réseau haut débit et vidéo-projection UHD

Documents supports de formation projetés
Apports théoriques, étude de cas concrets et exercices

Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

Feuilles d'émargement (signature électronique privilégiée)

Evaluations formatives et des acquis sous forme de questions orales et/ou écrites (QCM) et/ou mises en situation

Questionnaires de satisfaction (enquête électronique privilégiée)

- Gérer les apartés, les contradicteurs
- Simulations : interventions face au groupe
- Cas pratique : exemples d'utilisation des gestes lors d'une prise de parole.