

Prendre la parole en public

INTERETS DE CETTE FORMATION :

Acquérir les techniques pour que sa communication en public soit percutante, convaincante et permette d'atteindre les objectifs qu'on s'est fixés.

OBJECTIFS :

- ✓ Acquérir les techniques de communication
- ✓ Utiliser ses émotions pour en faire des atouts quel que soit le public
- ✓ Intervenir avec clarté pour expliquer, motiver, convaincre, captiver
- ✓ Prendre de l'assurance

THÈMES abordés

Préparer son intervention

Quoi dire, comment le dire
 Les 5 modes de communication
 Choisir un mode de communication adapté à son auditoire
 Structurer son discours de façon percutante
 Apprendre à s'exprimer au travers d'attitudes positives et flexibles
 Entraîner sa mémoire et développer sa concentration
 Ancrer des ressources positives qui favorisent la réussite de sa prise de parole

Maîtriser son trac

Les techniques des professionnels
 Comment utiliser les techniques du rire, de respiration, de relaxation
 Comment vaincre sa timidité, son trac, son stress

Etablir puis maintenir le contact avec son public

L'importance des premières minutes, comment commencer
 Se centrer sur les autres
 Savoir utiliser l'espace
 Travailler le débit, la tonalité, sa diction et sa voix
 Jongler avec les dynamiques verbales pour captiver
 Adapter son regard, sa voix en fonction des retours de public
 Maîtriser les aides techniques (micro, vidéo-projecteur, tableau...)
 Savoir conclure

Dynamiser son intervention

Inspirer confiance
 Observer les réactions verbales et non verbales du public
 Calibrer et renvoyer une image positive
 Apprendre l'improvisation
 Comment utiliser l'humour face à un auditoire

Faire face aux situations difficiles

Comment réagir aux agressions personnelles
 Réagir et tenir compte des individus agités, inattentifs, perturbateurs
 Garder son calme et la maîtrise de son expression en temps contraint

DUREE :
3 jours

FORMULES :
Intra
Formaching

PRIX :
 Nous consulter

PUBLIC :
 Toute personne
 amenée à prendre
 la parole devant
 un auditoire

PARTICIPANTS
 De 1 à 15 pers

PEDAGOGIE
Pratique : 80%
Théorie : 20%

Autodiagnostic
 Exercices
 d'entraînement
 Mise en situation
 Apports
 méthodologiques
 Conseils pratiques

EVALUATION
 Evaluation à chaud