

Formation Prendre la parole en public | 1 jour

Code module : 90 - Version : 3

Durée : 1 jour (7 heures)

Composition du groupe : De 2 à 12 personnes

Pré-requis : Aucun

Modalités pédagogiques disponibles :

- ✓ Intra présentiel (dans vos locaux)
- ✓ Intra en classe distancielle
- ✗ Inter présentiel
- ✗ Inter en classe distancielle

Public : Tout salarié ayant à prendre la parole en public

Accès handicapés : Nous consulter pour adapter les modalités de mise en oeuvre

Objectifs pédagogiques :

- Adopter les comportements qui déclenchent l'écoute et l'adhésion
- Donner du punch à ses interventions
- Rebondir et gérer l'imprévu
- Gagner en authenticité

Méthodes pédagogiques :

- Réflexion et apports théoriques du formateur
- Travail d'échange
- Etudes de cas et mises en situation
- Validation des acquis par des questionnaires,
- Tests d'évaluations
- Remise d'un support de cours par voie dématérialisée à l'issue de la formation

Modalités d'évaluation :

- Questionnaire d'évaluation

Modalités de sanction :

- Formation non certifiante
- Remise d'une attestation de fin de formation

Intervenant :

- Formateur expérimenté, CV sur demande

Suivi de formation :

- Feuille de présence émarginée par demie-journée

Moyens et assistance pédagogiques en distanciel :

- **Formation par visioconférence :** type classe virtuelle avec assistance technique et pédagogique synchrone
- **Matériel requis :** ordinateur (avec webcam, micro et casque ou hauts-parleurs + connexion internet)
- Chaque participant doit disposer d'une **adresse e-mail valide**

Modalités et délais d'accès / pédagogiques :

- Délai de réponse à la demande de devis sous 48 heures après prise de contact par téléphone, e-mail ou formulaire.

La glossophobie (ou peur de s'exprimer en public) touche beaucoup de monde. Il n'est pas facile de supporter le regard des autres braqué sur soi alors que l'on attend de vous de l'aisance et de la clarté. Cette formation vous donnera quelques astuces qui vont vous permettre de mieux vous accepter et d'imposer votre style à votre auditoire.

PROGRAMME

1- Prendre du recul par rapport à son image

- Les fonctions essentielles de la parole (sensorielle, motrice, émotionnelle, intellectuelle)
- Les mécanismes du langage parlé (articulation, flux verbal)
- Prise de conscience sur soi-même (se découvrir et se connaître)

2- Affirmer son style et s'imposer

- Asseoir son autorité naturelle
- Trouver la bonne énergie
- L'importance du non verbal
- Etre en phase avec son public
- Gérer son stress
- Expression de la conviction

3- Savoir se mettre en scène

- Trouver le bon rythme, le ton et l'attitude justes
- Travailler sa respiration et les silences
- Les techniques vocales
- Jouer de l'espace
- Jouer du regard

4- Echanger avec son auditoire

- Transmettre l'énergie à l'auditoire par une communication tonique
- Partager un échange dynamique
- Gérer les phases de questions-réponses
- Anticiper les questions déstabilisantes
- Maîtriser ses émotions et son contact avec l'auditoire