



14 HEURES



Présentiel 2 jours

Distanciel 14 h

DÉVELOPPER LA CONFIANCE EN SOI DANS LA PRISE DE PAROLE EN PUBLIC



PUBLICS CONCERNÉS

- Toute personne ayant à prendre la parole en public



PRÉ-REQUIS

- Aucun



OBJECTIFS

- Comprendre les règles simples d'une bonne prise de parole devant un public de 1 à 30 personnes
- Préparer vos présentations en tenant compte des différences de perception des interlocuteurs
- Acquérir par l'entraînement des « réflexes » de meilleure gestion d'une prise de parole
- Vous entraîner et vous échauffer avant vos présentations avec des techniques simples

Cette formation vous permet d'acquérir des techniques de prise de parole en public adaptées à votre situation pour renforcer vos points forts et vous améliorer sur vos points faibles.

PROGRAMME DÉTAILLÉ

1. DÉCOUVRIR SES TALENTS D'ORATEUR

- État des lieux

Mise en situation de prise de parole : Premier retour sur image, identification pour chacun de ses atouts et points à améliorer

2. GAGNER EN CONFIANCE LORS DE SES INTERVENTIONS

- Organiser l'intervention matérielle (timing, supports, choix des médias, disposition de la salle etc.)
- Concevoir les supports : rappel des grandes règles d'utilisation des médias usuels tels que : PowerPoint, le vidéoprojecteur, l'utilisation d'un paperboard, etc.

Exercice « le bain de regard » : Expérimenter le soutien du corps dans la posture face au groupe

- Découvrir des exercices de préparation de la voix à faire le matin avant une prise de parole
- Explorer la vibration sonore et son impact (cohésion, puissance, nuances...)

Prises de parole sur des saynètes : improvisations théâtrales et sonores

- Surmonter son stress et canaliser son énergie – le rôle de la respiration sur le stress (différence entre la respiration ventrale /thoracique)

Exercice de visualisation : Visualiser à l'avance la prise de parole en mode « succès »

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Une formation avec 90 % de pratique et une véritable adaptation à chacun des participants pour que tout le monde reparte avec des outils concrets à mettre en place immédiatement. Une progression spectaculaire garantie.

ÉVALUATION

- **Amont** - Recueil des attentes et besoins, vérification du pré-requis
- **Début de la formation** - Quizz de démarrage ; évaluation de pré-acquis
- **Fin de la formation** - Quizz de fin ; Évaluation des acquis ; Évaluation de la satisfaction à chaud en salle et à froid en ligne après 3 mois.

ATTESTATION DE FORMATION

3. SAVOIR CAPTER L'ATTENTION ET LA GARDER

- Mobiliser son assurance et son équilibre corporel : travail sur la congruence non-verbale / paraverbale / verbale
 - La proxémie
 - La congruence
 - La boucle de communication
 - Le feedback verbal et visuel
 - La voix, le rythme, le débit, les pauses
 - La communication non-verbale

Exercice pratique « Discours professionnel » : apprendre à moduler et à projeter seul en scène un texte écrit pour impacter l'auditoire

- Savoir quoi répondre en toute situation
 - Le report d'objection / question
 - L'appel aux participants
 - Le retour à l'envoyeur

4. FAIRE FACE AUX SITUATIONS INCONFORTABLES

- Gérer ses émotions pour ne pas se laisser déstabiliser
 - La méta communication pour libérer la pression
- Savoir gérer les imprévus : auditeurs bavards, rebelles, entrées et sorties pendant la présentation, questions délicates etc.

Exercices collectifs d'improvisation théâtrale

Plan de Progrès individuel (PPI) et clôture de la session

- Élaborer son Plan de progrès individuel : les pépites
- Les actions à mener à court et moyen terme pour gagner en efficacité
- Validation des apports par rapport aux attentes
- Quizz de fin de formation
- Conclusion et clôture du stage