

Prise de parole en public

« Libérez votre potentiel et captivez votre auditoire »

Objectifs

- Renforcer sa confiance pour la prise de parole
- Imager son discours
- Diminuer le stress pour mieux parler
- Incarner son discours

Bénéfices

- Enrichir sa boîte à outils de bonnes pratiques
- S'adapter aux évolutions de son métier
- Gagner en performance

INFORMATIONS PRATIQUES

Durée :

1 jour - 7h

Formats :

Présentiel ou distanciel

Effectif minimum :

2 personnes

Types :

Inter ou intra entreprises

Pré-requis :

- Avoir une expérience de la prise de parole en public
- Avoir des situations de discours potentiels

Public concerné :

- Toutes les personnes amenées à prendre la parole en public

Modalités d'évaluations :

- En début de formation : évaluation des acquis/quizz
- En cours de formation : exercices de mise en situation
- En fin de formation : évaluation des acquis/quizz

Tous nos formateurs sont recrutés via un processus qualité précis.



UN ANCRAGE DES COMPÉTENCES

Sur le long terme.

AVANT

Un questionnaire "état des lieux" pour bien comprendre les besoins et ajuster les contenus.

PENDANT

Des mises en situation et la réalisation d'un plan d'actions.

APRÈS

Un quizz sur les connaissances et les compétences acquises.

TOUJOURS

Un petit livret sur les bonnes pratiques remis à chaque participant.

Programme

Mieux gérer son stress de parler en public

Cerner ses difficultés propres
Ancrer un nouvel état de détente pour se projeter plus sereinement
Entraînements progressifs avec des outils personnalisés

Rendre son discours plus créatif

Conceptuel/Factuel/Émotionnel : les différents registres du discours
Recherche d'associations idées/images
L'improvisation pour rester au contact du public

Incarner sa prise de parole

Apprendre l'ancrage pour prendre l'espace
Assurer sa voix et son interprétation grâce à des exercices de diction et d'imagination
Faire confiance à la force du silence dans le flot des mots
Préciser son regard et la visualisation de son propos

Méthodologie

Apports théoriques et pratiques
Mises en situation