

DURÉE

2 jours (14 h)

EFFECTIF

Min. 4 / max. 12 personnes

PRÉ-REQUIS

Aucun

INTERVENANT

Partenaires labellisés

TARIF

En intra :

• 1 600 € HT/jour

Hors frais de mission

En inter :

• **Nous consulter**

Public visé

- Toute personne souhaitant améliorer ses compétences en prise de parole en public

Objectifs pédagogiques

- Acquérir des outils physiques pour une maîtrise et un impact accru des interventions orales en situation professionnelle
- Faire disparaître le trac et les défauts d'expression
- Permettre une adaptation intuitive et pertinente des mots, des tons et des rythmes du discours
- Construire son image d'orateur dans le respect de son propre style
- S'inspirer des techniques et des astuces des comédiens pour convaincre son auditoire
- Maîtriser la modération d'une réunion, sa souplesse et son autorité
- Recentrer les débats et être efficace

CONTENU DE LA FORMATION

Mise en situation et travaux à partir de situations réelles amenées par les participants (20 % de théorie, 80 % de pratique)

JOUR 1 – DÉVELOPPER ET VALORISER SON POTENTIEL DE COMMUNICATION - RENFORCER LA QUALITÉ DE SON DISCOURS

- Présentations autour d'un café
- Prendre conscience de ses atouts de communication et de ses perspectives de progrès
- Analyser le langage verbal et corporel
- Jauger et favoriser l'attention chez soi et son auditoire
- Utiliser efficacement la respiration pour gérer son trac et se concentrer
- Adopter une gestuelle et une posture adaptée à son message et à ses intentions
- Placer et porter la voix
- Améliorer son articulation et sa diction
- Gérer les silences (créer ou donner un espace d'écoute)
- Développer sa conscience dans l'espace

JOUR 2 – ENTRAÎNEMENT AU DISCOURS - MISE EN SITUATION

- Structurer son discours préparé ou immédiat
- Donner vie à son texte et apporter des nuances
- Occuper l'espace
- Rythmer son discours, proscrire la monotonie, sortir de sa zone de confort
- Adapter son discours en fonction de ses interlocuteurs et des imprévus, savoir rebondir
- Développer sa singularité pour gagner en aisance à l'oral et en force de persuasion (apparence et acceptation de soi)
- Trouver le plaisir et la sincérité de l'expression et de la modération (improvisations)
- Retours sur expérience

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Le contenu de la formation peut être adapté et modulé en fonction des besoins et demandes spécifiques des apprenants dans le respect des objectifs de formation visés.

Notre programme peut se décliner en INTRA, VISIO et SUR-MESURE.

ÉVALUATION

- Évaluation formative tout au long de la formation (exercices pratiques)
- Évaluation des acquis en fin de formation
- Bilan de satisfaction des stagiaires
- Attestation de fin de formation