

S'entraîner à la prise de parole en public



PUBLIC VISÉ: dirigeant, chef de service, adjoint chef de service, chef de secteur, commerciaux, employés

PRÉREQUIS: manager une équipe, être appelé à organiser des réunions participatives, porter une attention particulière à ses propres capacités d'expression

DURÉE: 2 jours (14 h)

BÉNÉFICES POUR LES PARTICIPANTS

- + Développer une présence charismatique avec l'auditoire
- + Mettre en place des réflexes pour une préparation efficace
- + Retrouver une aisance dans l'élocution du discours choisi
- + Valider la clarté des messages

OBJECTIFS DE LA FORMATION

Les stagiaires auront une vision claire des moyens dont ils peuvent disposer pour:

- Maîtriser le trac
- Capter l'attention d'un auditoire et susciter son adhésion
- Découvrir les pièges de la communication
- Savoir utiliser les bons outils de présentation

MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Auto-analyse
- Feedback
- Partage d'expérience
- Techniques de l'acteur
- Vidéo-training
- Mise en situation

SUIVI ET ÉVALUATION

- Feuilles de présence
- Enquête de satisfaction

PROGRAMME DÉTAILLÉ

Les temps forts de la formation

1. **INTRODUCTION**
→ Le trac, qu'est ce que c'est?
2. **PRÉPARATION ET ÉCHAUFFEMENT**
→ Construction et préparation de votre intervention:
 - Quels objectifs? Pour qui? Quels arguments? Quels messages?
 - Quel plan? Quelles notes?
 → Les outils personnels:
 - La voix, le regard, les techniques de l'expression orale
 - La respiration, la relaxation, la concentration
 - Le corps, la gestuelle et ses messages
3. **MISE EN SCÈNE ET ACCESSOIRES**
→ Les outils de présentation de votre intervention: supports techniques / logistiques / accueil
4. **RÉPÉTITIONS**
→ Entraînement magnétoscopé:
 - Enregistrement d'exposés improvisés et préparés dans et hors contexte professionnel
 - Mise en situation d'animation et de déstabilisation (interruption, réagir à l'agressivité, du tac au tac...)
 - Bilan à chaud de mise en situation de parole en public
5. **ACTION**
→ Plan d'action personnalisé (sous forme de table ronde)

Nous nous soucions du confort de nos stagiaires participants à nos actions de formation, qu'ils soient porteurs de handicap ou non ou qu'ils aient des problèmes de santé ou des difficultés motrices ou physiques temporaires. Aussi, nous sommes à votre entière disposition pour toute demande particulière concernant les besoins de vos collaborateurs (pauses, station debout/assise, positionnement dans la salle, adaptation des supports avec une plus grande taille de police, intensité lumineuse, etc...). N'hésitez pas à vous rapprocher de notre référent handicap, Marie-Adrienne FOURNY pour toute question, demande ou remarque à ce sujet