



Prendre la parole en public

► Objectifs de la formation

- Acquérir la méthodologie pour mieux maîtriser la perception de ses interventions devant un auditoire (indépendamment de sa taille)
- Être en mesure, par un niveau d'entraînement suffisant (comment le faire et le dire), de préparer et mener ses futures prises de parole avec plus de confort, d'impact, d'influence et d'efficacité
- Avoir une vision de ses atouts et axes de progrès en tant qu'orateur

► Public(s) concerné(s)

- Toute personne amenée à prendre la parole devant un public (*réunions, présentations, visioconférences, conférences...*)

► Nombre de participants

- De 5 à 8 participants maximum

► Format - Durée

- 2 jours en salle (14 heures)

► Méthode pédagogique

- Transposition en temps réel des contenus pédagogiques dans des exercices de mises en situation issues de la réalité professionnelle des participants
- Exercices et jeux de rôles filmés permettant à chacun de prendre conscience de ses progrès au fil des 2 jours
- Le transfert de compétences se fait par un entraînement pratique qui associe en permanence le "savoir quoi faire" avec le "comment le faire et le dire "

► Programme

- **Enjeux et contenu** : se plonger au cœur du sujet (verbal/non verbal/para verbal)
- **La préparation** : Identifier ce que je vais dire, comment je vais le dire selon l'objectif poursuivi et le public visé (méthode de la carte mentale)
- **Accroche et conclusion** : Impliquer immédiatement son public (donner envie d'entendre la suite) et terminer « en beauté » pour laisser l'empreinte souhaitée
- **Le corps** : se servir de son corps plutôt que de le subir : Les mains - Le regard - La position par rapport au groupe - L'allure
- **Les supports** : fabriquer un support au service du message. Structurer, clarifier, illustrer - Mémoire visuelle - Le piège du support
- **L'élocution** : être clair, intelligible, mettre en éclairage son texte. Les silences - L'intonation - Le rythme - L'articulation
- **Le trac** : se mettre en condition « émotionnelle » pour réussir. Respiration - La concentration - « Décentrage »
- **Application et restitution** - Mettre en œuvre les apprentissages - Analyse et recommandations

► Nos stagiaires nous disent...

- « Je me sens plus à l'aise pour préparer et mener des interventions devant un auditoire important »
- « J'ai des astuces pour faire baisser mon trac et utiliser mes émotions au service de l'impact de mon message »
- « Je repars plus confiant et outillé pour prendre plus de plaisir à oser prendre la parole en public »
- « Je sais mieux utiliser ma posture et ma voix »
- « Top la carte mentale, cela me fait gagner un temps fou et beaucoup de confort ! »