



Prise de parole en public avec aisance et confiance en soi

2 jour(s) - 14,00 heure(s)

Programme de formation

Public visé

Cette formation s'adresse à toute personne souhaitant s'exprimer en public.

Pré-requis

Aucun

Objectifs pédagogiques

Développer des compétences d'expression orale suffisantes pour être à l'aise face à un auditoire et pour accroître sa confiance en soi.

- Adapter sa voix en fonction du contexte et de l'environnement
- Choisir la posture la plus adaptée pour se présenter
- Réguler son stress en identifiant ses causes
- Renforcer ses qualités d'écoute et d'adaptation
- Structurer ses idées pour être synthétique

Description / Contenu

1- Les principes de base de la communication face à un public

- Auto-positionnement face à ses aptitudes et points faibles en matière de communication
- Blocages et difficultés dans la transmission d'un message face à un public
- Schémas de la communication et de la mémoire, les 5 facteurs nécessaires à une communication efficace
- Processus de circulation du message

2- L'expression orale

- Les caractéristiques de l'expression orale
- Les registres d'expression
- Les 4 composantes de l'art oratoire : le mental, le visuel, le vocal et le verbal

3- Le mental

- Gestion du trac : le repérer et le contenir
- L'entraînement : se sentir à l'aise en public, se rendre compte de l'impact de son attitude sur un public

Utilisation de techniques avec les outils du théâtre tout au long de la formation

- Ancrage
- Posture
- Voix
- Sourire
- Respiration
- Regard
- Diction
- Répondre aux questions
- Rythme
- Structuration du discours

Modalités pédagogiques

Formation animée en présentiel
Action par groupe de 1 à 10 personnes maximum
Horaires : 09h00-12h30 / 13h30-17h00

Moyens et supports pédagogiques

Méthode active avec des exercices en groupe et sous-groupes ou en individuel
Apports théoriques
Mise en situation et jeux de rôle

Modalités d'évaluation et de suivi

Qu'il s'agisse de classe virtuelle ou présentielle, des évaluations jalonnent la formation : tests réguliers des connaissances, cas pratiques, ou validation par une certification à l'issue de l'action par les stagiaires, au regard des objectifs visés

Accessibilité

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap.

Afin de nous permettre d'organiser le déroulement de la formation dans les meilleures conditions possibles, contactez-nous.



Un entretien avec notre référent handicap pourra être programmé afin d'identifier les besoins et aménagement nécessaires.

Délai d'accès

- Pour les formations intra : Les modalités et délais d'accès sont à valider lors d'un entretien téléphonique préalable et selon disponibilités respectives.
- Pour les formations inter : Selon notre calendrier d'inter-entreprises