

FORMATION

« STRUCTURER SON DISCOURS : COMMENT PRENDRE LA PAROLE EN PUBLIC »

OBJECTIF GÉNÉRAL DE LA FORMATION

Arriver à prendre la parole en public.

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Surmonter son trac
- Prendre la parole à l'improviste
- S'exprimer clairement
- Préparer et gérer son temps de parole
- Être captivant
- Se centrer sur son auditoire
- Rendre ses échanges efficaces
- S'affirmer lors de ses interventions
- Gagner en audace

PUBLIC CONCERNÉ

Tous salariés, cadres, directeurs et chefs d'entreprises.

PRÉ-REQUIS

Aucun prérequis nécessaire pour suivre cette formation

MOYENS PÉDAGOGIQUES, TECHNIQUES et d'ENCADREMENT

- Apports théoriques de fondamentaux
- Apports empiriques par le biais de mises en situation et de jeux de rôles
- Support visuel (diaporama)
- Livret du stagiaire (synthèse des apprentissages et support d'exercices)
- Travaux en binômes ou en sous-groupes

ÉVALUATION ET SUIVI

- Evaluation des progressions de chaque stagiaire en continu sous forme de mises en situation
- Evaluation écrite en fin de journée (correction en collégiale)
- Attestation de suivi de formation remise à chaque stagiaire en fin de formation

DURÉE

1 jour soit 7 heures

SOMMAIRE DE LA FORMATION

AMELIORER SES QUALITES D'ORATEURS

1/ Mieux se connaître à l'oral : le préalable indispensable

- Apprivoiser son trac : ne plus le subir, savoir l'utiliser
- Mieux cerner ses qualités et ses défauts grâce aux jeux de rôles
- Transformer le feed back des autres en piste de progrès

2/ L'image de soi : Mode d'emploi

- Développer sa confiance et son authenticité
- Mettre en adéquation l'image souhaitée et l'image perçue
- Valoriser sa personnalité en affinant son style

3/ Se préparer à la prise de parole en public

- Libérer sa tête et son corps pour être 100% connecté aux autres
- Travailler son attitude verbale et non verbale
- Développer son charisme

4/ Structurer clairement son intervention

- Adapter son message aux attentes perçues
- Organiser ses idées

ADOPTER UN COMPORTEMENT EFFICACE DANS LES ECHANGES

1/ Renforcer ses qualités d'écoute et d'adaptation

- Décoder le message principal de son interlocuteur
- Questionner et reformuler pour une communication constructive

2/ Renforcer ses qualités d'écoute et d'adaptation

- Repérer les pièges dans les questions
- Identifier ce qu'il y a derrière les mots
- Rester maître de ses émotions

3/ S'affirmer dans ses interventions

- Asseoir sa présence
- Canaliser et maîtriser les échanges