



PRISE DE PAROLE EN PUBLIC

Faire passer ses messages avec aisance et efficacité

Public concerné :

Tout personne amenée à prendre la parole devant un auditoire.

Objectifs :

Maîtriser les principales techniques de l'expression orale afin de prendre confiance en soi et oser s'exprimer devant un public.

Contenu et pédagogie :

Cette formation alterne des apports théoriques, des exercices pratiques et des mises en situation filmées afin de pouvoir maîtriser les outils et techniques apprises. Les Feedbacks réguliers permettent une meilleure progression tout au long de la formation.

Programme :

Mieux se connaître pour mieux se préparer à la prise de parole

- ✓ Etat des lieux : définir ses atouts et ses freins
- ✓ Maîtriser son trac grâce à des techniques de respirations simples et efficaces
- ✓ Se préparer physiquement et mentalement pour être présent
- ✓ Anticiper les situations de prise de parole en public

Travailler l'image de soi

- ✓ Mieux cerner ses points forts et ceux à améliorer grâce à la vidéo
- ✓ Transformer le feed-back des autres en pistes de progrès
- ✓ Mettre en adéquation l'image que l'on souhaite projeter avec son message

Préparer efficacement son intervention à l'oral

- ✓ Déterminer clairement son objectif et définir clairement le message à faire passer
- ✓ Structurer clairement son intervention en organisant ses idées
- ✓ Identifier les caractéristiques et les attentes de son auditoire pour adapter son message

Adopter un comportement efficace dans son intervention

- ✓ Trouver l'attitude, le ton et les mots qui facilitent les échanges
- ✓ Exploiter le non-verbal : regards, gestes... pour plus de présence
- ✓ Renforcer ses qualités d'écoute et d'adaptation
- ✓ Pratiquer l'art de la reformulation pour des échanges constructifs
- ✓ Faire face aux objections

Utiliser les techniques de présentation

- ✓ Gérer son temps de parole
- ✓ Choisir et maîtriser les bon supports pour son intervention
- ✓ S'appuyer sur des notes utiles

Définir un plan d'action personnel de progrès

Les points forts de la formation

Un moment d'échange et d'expérimentation entre les participants
De nombreuses mises en situation pour mieux intégrer les outils et des feedback constructifs

Organisation

Formateur

Sébastien THOMAS

Dates

A définir

Lieu

Intra entreprise

Tarifs

Me contacter pour l'intra

Pédagogie

3 journées en salle
Format en 2+1 jours

Contact

Sébastien THOMAS

06.77.61.07.93

st-conseil@outlook.fr

www.sebastien-thomas-conseil.com