

Développer sa prise de parole en public

Objectifs

- Comprendre sa relation avec les prises de parole en public
- Développer sa préparation aux prises de parole
- Acquérir des techniques d'expression orale

Programme de formation

1. Mieux se connaître à l'oral, un préalable

Apprivoiser son trac : ne plus le subir, savoir l'utiliser
Mieux cerner ses qualités et ses points de progrès grâce à la vidéo
Transformer le feed-back des autres en pistes de progrès

2. L'image de soi : mode d'emploi

Capitaliser ses atouts personnels pour développer sa confiance et son authenticité
Mettre en adéquation l'image que l'on souhaite projeter avec l'image perçue par les autres
Valoriser sa personnalité en affinant son style

3. Se préparer à la prise de parole en public

Se libérer des inhibitions psychologiques et des tensions physiques pour être présent
Travailler sa voix, ses gestes, son regard, sa respiration, les silences
Laisser parler ses émotions, développer son charisme

4. Structurer clairement son intervention

Identifier les caractéristiques et les attentes de son auditoire pour adapter son message
Analyser objectivement le contexte dans lequel chacun intervient
Organiser ses idées

Public concerné

Toute personne devant prendre la parole en public, ponctuellement ou régulièrement

Evaluation des stagiaires

- Mise en situation et observation
- Questionnaire

Méthodes pédagogiques

- Approche participative
- Travail de groupe
- Mises en situation
- Support numérique sur espace partagé

Intervenant

Anne-Marie DOMINGUEZ, coach certifiée et formatrice dans le domaine de la communication depuis plus de dix ans

Informations complémentaires

Durée

Présentiel

Deux jours

Visio-conférence

Deux jours ou quatre demi-journée

Lieu

À définir

Coût par personne

En inter

690€ / personne

En intra

Nous contacter pour une formation sur mesure

Accessibilité

Accessibilité aux personnes en situation de handicap