



PRENDRE LA PAROLE EN PUBLIC

NIVEAU 1

Authenticité et confiance en soi

+ INFORMATIONS PRATIQUES

DURÉE

- 2 jours soit 14 heures

NOMBRE OPTIMUM DE PARTICIPANTS

- De 6 à 8 personnes

PUBLIC

- Toute personne amenée à animer des réunions, à prendre la parole devant un auditoire

PRE-REQUIS

- Aucun

MOYENS PEDAGOGIQUES

- Utilisation de la caméra
- Jeux de rôles et débriefing
- Outils en communication
- Tours de table permettant à chacun de trouver ses propres solutions

EVALUATION

- Synthèses régulières des points clés par les participants.
- Bilan de fin de formation avec micro-engagements

VALIDATION

- Attestation de formation



+ OBJECTIFS

- **Acquérir** devant un public, une confiance en soi pour mieux « *Convaincre autrement* »
- **Préparer** une prise de parole adaptée à l'auditoire concerné et au contexte
- **Gérer** le trac
- **Maîtriser** son potentiel expressif (voix, gestuelle, regard...) afin de renforcer son pouvoir de persuasion, capter l'attention de son public
- **Travailler** sur les talents individuels, l'optimisation, le savoir être
- **Appréhender** avec pertinence les situations complexes : discours dans l'urgence, échanges de points de vue



+ ITINÉRAIRE PÉDAGOGIQUE

JOUR 1 : LES FONDAMENTAUX

- Les bases de la communication et de l'écoute active
- Repérer les différents niveaux de communication
- Découvrir l'importance de la communication non verbale
- L'importance de la préparation matérielle
- Créer la relation avec son public
- Donner de la ponctuation à son discours
- Bien articuler pendant la prise de parole
- Interagir avec les différents types de participants
- Se déplacer, ouvrir sa gestuelle

JOUR 2 : GÉRER SON TRAC, CONVAINCRE

- Comprendre les mécanismes du trac
- Identifier des astuces pour diminuer son stress
- Utiliser le stress positif pour oser prendre des risques
- Convaincre et construire un message clair
- Développer l'empathie
- Acquérir des techniques pour développer les idées
- Développer ses capacités d'interaction

- **Bilan de la formation et plan d'action personnel**

