

PRISE DE PAROLE EN PUBLIC

CONTENU

Repérer ce qui se joue dans un échange

- Etablir des relations interprofessionnelles saines et efficaces en fonction de la personnalité de ses interlocuteurs
- Comprendre la relation émetteur – message – récepteur et les distorsions qu'elle entraîne
- Identifier les obstacles à la communication pour mieux les surmonter
- Eviter les erreurs, interprétations, les a priori...

Votre entrée en scène

- Ce qu'on voit
- Ce qu'on perçoit
- Ce qu'on ressent
- Ce qui reste de vous

Ecouter

- Décoder les structures de son langage et celles de ses interlocuteurs
- Identifier les structures de pensée et les modes de communication de chacun
- Traiter l'information en adoptant un langage précis et en faisant préciser les messages reçus
- Ecoute active, la clarification et la reformulation

Gérer les émotions de la prise de parole en public

- Se libérer des inhibitions psychologiques et des tensions physiques pour être présent
- La démarche et les postures
- Les 4 zones de la proxémie
- Travailler sa voix, ses gestes, son regard, sa respiration, les silences
- Laisser parler ses émotions, développer son charisme
- Apprivoiser son trac : savoir l'utiliser, ne plus subir

Structurer son intervention – son discours

- La préparation : analyse du contexte d'intervention et adaptation à son auditoire
- Objectif de la prise de parole, le lieu, la taille de l'auditoire
- Les différents plans pour structurer un exposé
- La structuration du discours et les appuis d'aide à la compréhension
- Le choix de ses supports visuels
- Préparer ses notes
- La gestion de son temps de parole

Faire face à l'improvisation

- Développer sa créativité
- Les techniques pour faire face à l'improvisation

Objectifs - le participant sera capable de :

- Approfondir les techniques d'expression orale afin de développer sa compétence
- Acquérir une aisance de communication en public
- Obtenir un impact sur son auditoire
- Gérer son stress / trac

Durée : 2 jours soit 14 heures

Public :

- Tout public

Méthode pédagogique :

La pédagogie est basée sur alternance d'apports théoriques, de phases de réflexion collectives et individuelles et d'exercices pédagogiques.

Moyens pédagogique :

- Salle de formation équipée de mobilier propre à la réalisation de la formation
- Tableau blanc – Paper Board
- Vidéo projecteur ou écran
- Support de cours
- Exemples concrets d'application
- Jeux de rôles filmés
- Mises en situation

Horaires

9h00 – 12h30 et 14h00 – 17h30

Informations

complémentaires :

Valérie LEVADE – 05.34.28.19.01

L'action de formation ne donne pas lieu à une évaluation des acquis.