



# Dynamiser votre prise de parole en public

## OBJECTIFS

- Se présenter et s'exprimer avec plus d'aisance, de clarté dans les situations de prise de parole.
- Mieux communiquer et se faire comprendre par son auditoire.
- Développer la confiance en soi - vaincre le trac.

### Public

Toute personne devant s'exprimer en public. Réunion d'équipe, conférence, débat, réunion de clients.

### Pré requis

Avoir réalisé plusieurs prise de parole en public, constater que son auditoire est dissipé ou peu participatif : cette formation vous apportera des solutions concrètes et immédiatement applicables.

### Moyens pédagogiques

Les exercices, les mises en scène de situations, les travaux en sous-groupes permettent une appropriation immédiate.

Des apports théoriques, des échanges et des tests de compréhension complètent la méthodologie.

Un support récapitulant les apports est remis à chaque stagiaire.

### Validation

Exercices de synthèse.

Fiche individuelle d'appréciation de la formation.

Attestation individuelle de participation.

### Durée

14 heures réparties sur 2 journées.

### Date

Les 15 et 16 décembre 2014.

### Lieu

INTER : ESPL Angers.

### NaturePrestation

### Tarif

390 € HT / jour frais inclus soit 780 € HT pour la formation et par participant.

### Conditions de la proposition valables pour 2014





# Dynamiser votre prise de parole en public

## CONTENU

### **L'expression orale :**

Comprendre le rôle et l'importance de la communication.

- Identifier le schéma global de la communication
- Les causes directes et indirectes des difficultés d'expression
- Les principes de base permettant de libérer l'expression orale

### **Utiliser ses ressources personnelles :**

Développer ses ressources physiques et intellectuelles

- Préparation mentale et visualisation positive
- Tester et comprendre les registres émotionnels pour les gérer au bon moment
- Le rôle de la respiration dans le contrôle du trac et son utilisation pendant un discours
- Adopter une posture appropriée et contrôler ses gestes
- Perfectionner sa voix : la poser, la projeter, contrôler son débit.

### **Structurer et présenter son intervention :**

Maîtriser les techniques de base de la communication en public

- Construire l'intervention, identifier le message clé, travailler l'objectif
- Savoir commencer son discours et mettre l'auditoire en situation
- Conserver le contact avec l'auditoire et intéresser son public
- Répondre aux objections, aux questions
- Repérer les participants difficiles et utiliser des techniques de réponses appropriées

### **Utiliser des outils de communications qui viendront enrichir votre oral :**

- Réaliser un diaporama captivant
- Donner des documents supports
- Animer une visio conférence pour la rendre participative
- Utiliser le paper board ou tableau

