

Programme de formation

PRISE DE PAROLE EN PUBLIC

NIVEAU 1

Maitriser les fondamentaux et prendre du plaisir lors de ses interventions

Public concerné

Toute personne amenée à prendre la parole en public et souhaitant progresser, découvrir les fondamentaux, vaincre des freins et gagner en confiance.

Pré requis :

Aucun

Durée :

14 heures + 7 heures optionnelles

Objectifs de la formation

A l'issue de cette formation, les stagiaires auront développé des compétences utiles pour :

- Gérer leurs émotions,
- Structurer leurs propos,
- Prendre la parole sans frein,
- Avoir une expression synthétique et efficace,
- S'exprimer pour se faire comprendre et convaincre,
- Avoir la bonne posture,
- Utiliser les outils de présentation.

Contenu de la formation

Les thèmes abordés :

- La gestion des émotions avant et pendant une intervention
- Les techniques d'expression orale
- Le pitch de l'ascenseur
- La mobilisation d'un auditoire
- Les interventions en Co-animation
- La posture et la gestuelle
- L'articulation, le débit et la projection de la voix
- La construction d'un propos
- L'utilisation des outils et supports

1. Analyser les représentations liées à la prise de parole en public

- Identifier les qualités et les défauts d'un orateur
- Comprendre les émotions provoquées par la prise de parole en public
- Définir les objectifs de communication poursuivis

2. Cultiver son savoir être

- Identifier et exploiter ses capacités
- Mettre en place sa propre démarche pour gagner en confiance
- Modérer ses émotions
- Utiliser le non-verbal, l'espace
- Gagner en pertinence
- Prendre du plaisir à communiquer

3. Maîtriser le savoir dire

- Acquérir les techniques de respiration
- Améliorer sa posture, utiliser sa gestuelle
- Adapter sa voix : projection, volume, articulation, débit

4. Développer son savoir faire

- Que dire de soi, de son entreprise, de son projet
- Se mettre en condition
- Capter l'attention, savoir démarrer et conclure
- Structurer son propos
- Respecter son temps d'intervention
- Gérer un groupe, savoir l'écouter et le captiver
- Identifier les pièges à éviter
- Construire et utiliser des supports de présentation
- Construire son plan de progrès

5. Découvrir son propre jeu

- Découvrir et utiliser les techniques du théâtre pour mieux s'exprimer en public.

6. Renforcer ses acquis (journée en option)

- Faire un retour objectif de ses dernières expériences
- Valider les fondamentaux acquis lors des premières journées
- Présenter un sujet de son quotidien professionnel en situation réelle
- Arriver à lâcher prise plus facilement
- Savoir animer et participer à un débat
- Gagner en force de conviction

Méthodologie pédagogique

Autodiagnostic, cours interactifs, mixant apports théoriques et schémas pratiques, ateliers en sous groupe à partir de cas concrets et de mises en situation multiples individuelles ou collectives.

Cette formation prend systématiquement appui sur l'expérience des participants afin que réflexions, échanges, acquisitions d'outils et mises en situation permettent une appropriation immédiate en fonction de la personnalité de chacun et de son contexte.