

## Programme de formation

### **LA 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 perfectionner sa pratique, découvrir les techniques, vaincre des freins et gagner en confiance.

#### **Pré requis :**

Aucun

#### **Objectifs de la formation**

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

- Gérer ses émotions,
- Structurer son propos,
- Utiliser des techniques de l'expression orale pour favoriser la compréhension
- Construire une expression synthétique et efficace,
- S'exprimer pour se faire comprendre et convaincre,
- Utiliser les outils de présentation adéquate.

## 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 du 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

Savoir marquer les esprits

Prendre du plaisir à communiquer

### 3. Maîtriser le savoir dire

Les techniques de respiration

Le choix de la posture

Les réglages de la voix : projection, volume, articulation, débit

### 4. Développer son savoir faire

Que dire de soi et de son entreprise

Se mettre en condition

Capter l'attention

Structurer son propos

Maîtriser le temps

Gérer un groupe, savoir l'écouter et le captiver

L'utilisation du paper-board

La construction et l'utilisation du diaporama

Les pièges à éviter

### 5. Découvrir son propre jeu

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

#### Moyens prévus

- **Moyens pédagogiques**

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.

- **Moyens d'encadrement**

Le formateur : Stéphane Sanchez

**Moyens permettant le suivi et l'évaluation de la formation**

- **Suivi de la formation**

Feuille d'émargement signée par demi-journée par le stagiaire et le formateur

- **Évaluation de la formation**

**Au démarrage de la formation**

Questionnaire de positionnement

**Au cours de la formation**

Exercices de mise en situation

**En fin de formation**

Pour améliorer l'offre de cette prestation, un questionnaire de satisfaction est à remplir par les stagiaires à l'issue de la formation.

Infos pratiques : lieu de la formation, restauration, hébergements (plan et listes) seront communiquées dans la convocation

**Modalités et délai d'accès**

- **Durée totale de la formation** : 2 jours soit 14 H
- **Période de réalisation** : selon calendrier défini
- **Délai d'accès** : cette formation est organisée sur des dates qui seront définies avec l'entreprise en intra ou selon une date arrêtée 2 mois avant pour l'inter-entreprises
- **Modalités** : Inter - l'inscription se fait après un RDV téléphonique/intra : se fait suite à un RDV préalable
- **Horaires** : 9H00- 12 H30/ 13H30 - 17H00
- **Rythme** : en continu ou discontinu
- **Modalité de déroulement** : action de Formation en présentiel en intra ou inter - entreprise
- **Lieu de formation** : au sein des locaux du client ou chez Manèges Conseil

**Accessibilité handicap** : Cette formation est accessible aux personnes en situation. Pour une meilleure adaptation, merci de nous contacter au préalable

**Tarif** : selon convention de formation ou grille tarifaire établie