

Prise de parole en public



Toute personne qui éprouve des difficultés à s'exprimer face à un groupe. Toute personne qui souhaite s'entraîner à prendre la parole en public.

Objectif(s) pédagogiques :

- Détenir les fondamentaux de la prise de parole face à un groupe.
- Accepter ses émotions pour apprivoiser le trac et devenir un « orateur ».
- Prendre conscience de ses points forts et être au clair sur ses axes de progrès.

Moyens :

Pédagogiques : un questionnaire préalable vous est adressé afin d'analyser vos attentes.

Outils spécifiques : cas pratiques ; auto-diagnostic ; groupes de travail favorisant l'intelligence collective.

Techniques : formation réalisée dans l'une de nos salles dédiées, toutes équipées de moyens audio-visuels.

Encadrement : tous les formateurs sont consultants et détiennent également une expérience en entreprise. Ils sont issus d'un 3ème cycle, et sont sélectionnés, formés et supervisés selon un processus qualité interne.



Lieu :

Marseille/Lyon et en entreprise sur commande.



Pré-requis

Aucun.



Durée

2 jours / 14h



DÉROULÉ DE LA FORMATION : 4 étapes

Les principes de base de la communication

Le concept de la communication, la communication verbale et non-verbale, la distorsion, la reformulation, le questionnement.

Maîtriser ses émotions et acquérir une parfaite maîtrise de soi

- Les causes du trac. Ses conséquences psychiques et psychologiques.
- Comment gérer son stress ?
- Utiliser les techniques de préparation mentale (respiration, voix, regard...).

Structurer ses interventions

- Identifier les caractéristiques et les attentes de son auditoire.
- Utiliser efficacement ses supports (rétroprojecteur, paperboard, vidéo...).
- Comment gérer son temps et l'espace ?
- Développer son impact face au groupe

S'entraîner : mise en situation

- Utiliser le feed-back des participants pour progresser.
- Etablir un dialogue.
- Gérer les objections et développer son sens de la répartie.
- S'adapter à son auditoire .

Suivi / Evaluation :

- À la fin de la session : un débriefing oral d'évaluation des participants et du formateur : une fiche d'évaluation remplie par les participants.
- Une attestation de formation est remise au stagiaire à l'issue de la session.
- Dans le temps : formateur disponible par mail et/ou téléphone. Reprise de contact à 3 ou 6 mois par le biais d'une fiche d'évaluation.



Un consultant à votre écoute

Marseille **04 96 10 04 10 / marseille@fraissinetetassocies.fr**

Lyon **04 37 48 08 83 / lyon@fraissinetetassocies.fr**