

PRISE DE PAROLE EN PUBLIC

PRÉREQUIS

Tout public

PUBLIC : Environ 10 participants.

DUREE : 1 jour (7 h)

**MODALITE, DELAI D'ACCES
et TARIF :** Nous contacter

OBJECTIFS OPERATIONELS :

- ◇ Connaître les règles de la communication
- ◇ S'adapter à son auditoire
- ◇ Gérer son stress et son trac devant un public
- ◇ Améliorer sa communication

INTERVENANT

*Consultante en communication
et psychologie*

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Apports théoriques et méthodologiques
- Tour de table, travaux de groupe, exercices pratiques, mises en situation.

EVALUATION

- Validation des acquis via un questionnaire , remise d'une attestation de suivi de stage.

FORMULE

En intra et en Inter

PROGRAMME

Introduction

Présentation des participants et de l'animatrice. Attente de la journée.
L'importance de mieux se connaître pour mieux s'exprimer. (30 min)

Portrait de chacun en situation de prise de parole et décryptage (30 min)

Mise en situation : jeu de décontraction et présentation de soi même (1h)

Mise en évidence des points forts et des axes d'amélioration (30 min)

Mise en évidence des expériences ou problématiques déjà rencontrées (30 min)

Mise en situation et débriefing collectif

La communication verbal et non verbal (1h)

Les trois cerveaux, et le stress: le trac et le stress. quelle différence ?

Importance du langage (1h)

Règles des 6 C, langage positif, phrases d'action
Importance de la respiration
Mieux se faire entendre
Regard et contact visuel
Posture et gestuelle
Rythme, volume, silence, écoute

La présence et la congruence

Exercices pratiques par groupe (1h)

Conclusion et tour de table. (30 min)

Points forts

- Pédagogie active et interactive.
- Alternance de théorie et pratique.
- Mise en pratique immédiate des acquis.

Edition 2024