

PRISE DE PAROLE EN PUBLIC

Objectifs pédagogiques

- Gérer son stress
- Préparer ses interventions
- Travailler sa posture et sa voix
- Savoir faire face aux critiques et aux éventuels détracteurs

Prérequis

Aucun

Public

Tout public

Durée

2 jours (14 heures)

Dates

Sur demande

Tarifs INTRA

2.400,00 € HT

Nombre participants

2 à 12 personnes max

Modalités d'évaluation

Evaluation de l'OF par les stagiaires en fin de stage

Evaluation des connaissances en fin de formation avec cas d'application

Accessibilité de l'offre

En présentiel dans les locaux mis à disposition par le client ou à distance via teams



L'art de captiver et convaincre son auditoire

Les idées, personne n'en manque. Les exprimer et les défendre, c'est parfois difficile.

Faire face à une assemblée peut provoquer du stress. S'il est trop important, il empêche de structurer ses idées, de s'exprimer clairement et peut même provoquer des réactions incohérentes. La formation permet donc d'adopter des **techniques simples de gestion du stress avant la prise de parole en public.**

Elle vous permettra également de rendre votre **prise de parole plus percutante** en vous faisant travailler le **verbal et le non-verbal**. Enfin, elle vous aidera à mieux **répondre aux critiques et gérer les contradictoires** en vous permettant de vous exercer.

Programme

Gérer son stress et atténuer son trac

- Méthode de la double évaluation
- Comprendre ce qui déclenche le stress et identifier ses sources de stress
- Atténuer son trac par la pensée alternative
- Acquérir des outils pour faire face au stress
- *Tableau double évaluation et pensée alternative complété*

Préparer sa prise de parole

- Se préparer mentalement
- Identifier et formuler son ou ses objectifs
- Connaître son auditoire
- Structurer son propos et bâtir une argumentation structurée et pertinente
- Utiliser les différents types d'argumentation
- Connaître les différents effets de persuasion
- Employer les bons mots ainsi que les bonnes formulations
- *Mise en situation : Convaincre son auditoire*

Captiver son auditoire et l'associer

- Echanger avec son auditoire
- L'importance de la communication non verbale et para-verbale ainsi que la notion de congruence
- Travailler sa gestuelle et sa posture
- Utiliser sa voix : articulation, volume, hauteur, timbre, intonation, débit, rythme...
- *Mise en situation : faire face aux questions gênantes, interagir avec l'auditoire*

« Le discours est le visage de l'âme. »»

Sénèque

Modalités et moyens pédagogiques

Diaporama
Remise de la copie du diaporama sous format pdf
A chaque étape, des exercices d'application et cas pratiques
Jeux de rôles

Information Handicap

Toutes les formations peuvent être accessibles aux personnes en situation de handicap. Chaque situation étant unique, vous préciserez le(s) handicap(s) à l'inscription. Nous pourrions ainsi confirmer l'ensemble des possibilités d'accueil et vous permettre de suivre la formation dans les meilleures conditions. Pour toutes informations complémentaires, nous vous conseillons les structures suivantes : AGEFIPH (www.agefiph.fr), FIPHFP (www.fiphfp.fr) Entre2coaching Médiation EURL tient par ailleurs à votre disposition une liste de partenaires ressources mobilisables le cas échéant.