

La formation Prise de parole en public vous aidera à vous exprimer en public de manière claire et avec aisance. Elle apprend également à gérer votre trac et à maîtriser votre comportement et votre voix.

## PROGRAMME

### Savoir gérer son stress et s'étendre en milieu professionnel

- Le système nerveux neuro-végétatif et la respiration.
- Bon stress et mauvais stress.
- Les comportements et les réactions face au stress.
- Savoir se détendre, la relaxation.
- Le mécanisme des émotions et la visualisation positive.

### Se préparer à la prise de parole

- Adopter les bons réflexes.
- Maîtriser le rythme de parole et sa voix.
- La maîtrise du vocabulaire.
- Les messages non-verbaux : attitude gestuelle, regard, intonations....

### La préparation du contenu des interventions

- Déterminer son objectif principal et identifier les messages essentiels.
- La recherche d'idées.
- Quatre facteurs à prendre en compte pour faire passer ses idées.
- Structurer son plan.
- Plans adaptés à un contexte favorable et défavorable.

### Les supports visuels face à l'auditoire

- Etablir la relation avec le groupe.
- Le langage verbal et le langage corporel.
- Maintenir l'éveil.
- Répondre aux questions et aux objections.
- Les facteurs de perturbations.

### Valoriser son image

- Donner une image positive dès la première prise de parole.
- Tenir compte de l'auditoire.
- L'écoute à la base de la persuasion.
- Apprendre à "improviser".

### Argumenter

- Choisir sa forme d'argumentation.
- Les techniques de raisonnement et de persuasion.
- Les trois registres de la communication.
- Susciter l'émotion chez autrui.

### Après l'intervention

- Auto-évaluer l'intervention.
- Se fixer des objectifs d'amélioration.



1

JOURS

7

HEURES

## OBJECTIFS

Obtenir les bases théoriques et pratiques pour être plus à l'aise en situation De prise de parole Maîtriser les techniques oratoires pour plus d'efficacité dans l'exercice du discours et De la présentation orale

## PUBLIC | PRÉREQUIS

### PUBLIC

Toute personne devant s'exprimer régulièrement face à un public

### PRÉREQUIS

Cette formation ne nécessite pas de prérequis

## INFOS PRATIQUES

### HORAIRES DE LA FORMATION

de 9 h 00 à 12 h 30 et de 13 h 30 à 17 h 00

### MÉTHODOLOGIE PÉDAGOGIQUE

Théorie | Cas pratiques | Synthèse

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

Évaluation qualitative des acquis tout au long de la formation et appréciation des résultats

## DATES ET LIEUX

Aucune session ouverte