

# MAITRISER SA PAROLE EN PUBLIC



## PUBLIC CONCERNE

Toute personne désirant mieux se connaître pour améliorer sa prise de parole en public et mieux faire passer son message en toute situation

## PRE-REQUIS

S'avoir s'exprimer en français

## DUREE

21 heures

## OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Identifier ses points forts et ses points faibles dans les situations de prise de parole en public
- Approfondir leurs qualités personnelles d'expression
- S'entraîner aux techniques de prise de parole devant un groupe
- Développer leur écoute active
- Appliquer une méthodologie et des techniques qui facilitent la communication et la mémorisation.

## PROGRAMME

### 1. Introduction

- Les situations d'expression en public
- Diagnostic des participants : bilan et objectifs de perfectionnement

### 2. Maîtriser ses ressources personnelles

- L'équilibre corporel
- Le regard
- La respiration
- La voix
- La gestuelle
- Le silence
- Le trac

### 3. Préparer son intervention

- Les cinq peurs

- Formuler l'objectif de son intervention
- Identifier les interlocuteurs (leur point de vue, leurs enjeux, leurs intérêts, leurs besoins ...)
- Choisir l'ensemble des moyens à mettre en œuvre
- Envisager les questions et les objections possibles
- Réaliser les documents d'accompagnement
- Réaliser des supports visuels

### 4. Communiquer avec ses interlocuteurs

- L'organisation du discours
- Qualité majeure d'un exposé ou discours
- La clarté du langage

## METHODES PEDAGOGIQUES

La démarche est active et participative, basée sur l'échange d'expérience entre stagiaires.

Le rôle du formateur est de permettre à chacun de s'approprier personnellement la formation au moyen de :

- Auto diagnostic à partir de tests suivi d'une analyse personnelle
- Apports théoriques et méthodologiques
- Exercices individuels et en groupe

- Mises en situation
- Alternance d'exercices vidéoscopés et d'apports didactiques.
- Élaboration d'un plan d'action individuel de progrès