

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