

LA PRISE DE PAROLE EN PUBLIC

DUREE 3 JOURS

COUT

975 € HT

PUBLIC/ PREREQUIS

- ☞ Manager, chef d'équipe, toute personne ayant à prendre la parole en public ou souhaitant améliorer sa pratique.

LES DEFIS

- ☞ Exceller dans la prise de parole en public
- ☞ Repérer ses atouts et points faibles
- ☞ Valoriser son image et affirmer son style
- ☞ Structurer un message synthétique et percutant
- ☞ Gagner en assurance dans ses interventions
- ☞ Harmoniser discours, comportement et image

POINTS FORTS

- ☞ Une formation concrète avec des mises en situation et des simulations pédagogiques réelles des participants avec vidéo
- ☞ Diagnostics personnels
- ☞ Dossier pédagogique

CONTENU

Les enjeux de la prise de parole en public

- ☞ Savoir captiver l'attention de son public
- ☞ Avoir une posture qui soutienne son discours
- ☞ Maitriser les outils physiologiques d'une prise de parole efficace
- ☞ Maitriser le schéma de la communication : savoir obtenir l'adhésion du public à son propos
- ☞ La communication verbale et non-verbale

Les différentes situations

- ☞ La prise de parole en réunion
- ☞ La prise de parole en groupe de travail
- ☞ La prise de parole en entretiens
- ☞ La prise de parole vers sa direction
- ☞ La prise de parole en formation

Se préparer psychologiquement

- ☞ La gestion du timing
- ☞ La gestion du stress : maitriser son stress et valoriser le stress positif
- ☞ Localiser les enjeux prioritaires et se tenir à ses fiches de prise de parole.

Gérer son trac

- ☞ Les principes de l'improvisation orale efficace
- ☞ Technique de gestion du trac
- ☞ Réalisation d'une ébauche de structure pour une prise de parole

Organiser ses notes

- ☞ Savoir rédiger des notes simples et ergonomiques pour la prise de parole
- ☞ Fonctionner avec des graphiques et des supports simples : approche descriptive
- ☞ Maitriser la conception de supports Power Point
- ☞ Concevoir des supports adaptés au discours et synthétiques

Ses points forts et ses points faibles

- ☞ Les attitudes et les profils face à la prise de parole en public
- ☞ Connaître les avantages et les renforcer. Connaître ses fragilités et les prévenir
- ☞ Tenir sa place dans un débat
- ☞ Apprendre à valoriser sa posture dans les débats par le retrait et l'observation