

PRISE DE PAROLE EN PUBLIC



Objectifs

- Développer son aisance dans la prise de parole en public
- Gérer son stress, le trac
- Maîtriser les techniques de communication, préparer des interventions percutantes et s'adapter à son auditoire

Public visé :
Tout public

Prérequis :
Aucun

Durée / Rythme :
14h / 2 jours

Méthodes pédagogiques :

- Adaptation de la formation au niveau d'expérience des participants
- Alternance de contenus théoriques et d'exercices pratiques
- Mise en situation, exercices réflexifs, travail de groupe...

Modalités :
Formation en présentiel ou distanciel ou mixte


Suivi et Evaluation :
Contrôle continu (exercices, quizz...)
Emargement feuille de présence
Certificat de réalisation

Tarif Inter :
990€ net de taxes par personne
(Min 4 à 10 stagiaires)

Tarif Intra :
Nous consulter
(Min 1 à 10 stagiaires)

Délai d'accès :
D'une semaine à 2 mois, selon le type de financement

Contact :
contact@envoll.fr
04 42 92 29 72

Accessibilité : 
ClavierJoi

Contexte et enjeux

- Identifier le contexte et l'enjeu de la prise de parole pour mieux l'intégrer dans son intervention
- Repérer le niveau d'information des auditeurs
- Adapter son langage et son vocabulaire
- Augmenter son ascendant et son pouvoir de persuasion face à des interlocuteurs
- Mieux maîtriser ses moyens personnels d'expression
- Se mettre en scène pour accompagner son discours d'une présence plus forte

Un corps pour la parole

- La respiration
 - Trouver son équilibre, sa stabilité, gérer son stress
- La voix
 - Trouver sa voix médium, articuler, augmenter sa qualité vocale, se faire entendre et comprendre
 - Utiliser la force du silence pour appuyer l'impact de sa prise de parole
- Le regard
 - Regarder et balayer son auditoire
- Le geste
 - Mobiliser son énergie corporelle pour l'aligner avec son discours
 - Éviter le décalage entre verbal et non verbal

Mobiliser ses sens et son énergie

- Différencier le trac et le stress en prise de parole
- Reconnaître et accepter ses émotions
- Contrôler ses manies, tics et habitudes
- Déployer des techniques anti-trac et renforcer sa confiance
- Adopter une attitude décontractée
- Approcher l'image de soi : comment les autres me voient : attitude, comportement
- Comment mobiliser sa concentration, sa mémoire, la coordination de ses gestes
- Savoir improviser, gagner en répartie par la technique du tac au tac

Argumenter

- Choisir son langage et déployer des techniques d'accroche pour embarquer
- Acquérir mes clés d'une communication orientée vision pour impacter
- Analyser et utiliser des méthodes et des effets persuasifs (images, métaphores, tournures et punchlines originales et adaptées)
- Travailler sur son argumentation personnelle, distinguer faits et opinions

Structurer son message

- Se préparer à une prise de parole en public : l'objectif, l'interlocuteur et le contexte, les différents types d'entretien et leur structure (décisionnel, informatif...)
- Transmettre ses émotions et faire générer de l'émotion à son auditoire
- Identifier les comportements difficiles et anticiper les objections
- Mettre en espace et en scène sa personnalité et l'adapter à l'auditoire
- Évaluer l'impact de sa personnalité d'acteur en termes de points forts et de points à améliorer