

Prendre la parole : niveau 1

Objectifs :

S'exprimer avec affirmation et conviction
 Capturer l'attention des participants en utilisant des techniques de communication
 Maîtriser son émotivité par des techniques de gestion du stress
 Captiver son auditoire quel que soit l'endroit et le moment où vous prenez la parole

Programme :

Prendre conscience de son image et de ses freins

- ✓ Identifier les causes de difficultés d'expression
- ✓ Définir les qualités du « bon » orateur
- ✓ Connaître les conventions de toute intervention en public
- ✓ Explorer quelques pistes pour se libérer

Préparer sa prestation

- ✓ Identifier le contexte de l'intervention
- ✓ Anticiper les attentes de l'auditoire
- ✓ Définir ses objectifs
- ✓ Produire, classer et ordonner ses idées
- ✓ Choisir les messages à faire passer
- ✓ Définir son plan
- ✓ Arrêter le canevas de son intervention

Structurer son intervention

- ✓ Préparer l'introduction et la conclusion
- ✓ Choisir le mode d'animation
- ✓ Choisir la forme de ses supports d'intervention

Prendre la parole sans stress

- ✓ Identifier sa position de repli en cas de stress
- ✓ Gérer stress et trac, se préparer mentalement

Gérer son auditoire

- ✓ Le public
- ✓ Les règles d'or de la gestion d'un auditoire
- ✓ Les attitudes et expressions à éviter, supprimer, renforcer
- ✓ Répondre aux questions
- ✓ Improviser
- ✓ Jouer avec l'auditoire, le faire participer pour maintenir ou relancer son attention
- ✓ Garder la maîtrise de soi dans une situation perturbante (participants non attentifs, questions délicates, objections et désaccords)

Développer sa présence et son énergie : devenir acteur dans ses relations à l'autre

- ✓ Maîtriser la forme (voix, gestes, postures, occupation de l'espace, regard, charisme, rythme)
- ✓ Asseoir son autorité naturelle ou la développer
- ✓ S'engager tout entier dans sa prise de parole pour délivrer une communication authentique
- ✓ Passer de l'enjeu au jeu : dépasser ses inhibitions
- ✓ S'affirmer
- ✓ Utiliser le bon support au bon moment

Exemples de situation

- ✓ Face à un public
- ✓ Débat
- ✓ Réunion
- ✓ Entretien

Code : D019

En présentiel :

Durée : 3 jours

Prix : 1470 € HT

Lieu : Paris

Liste des dates :

14 au 16 janvier
 18 au 20 mars
 11 au 13 mai
 01 au 03 juillet
 16 au 18 septembre
 16 au 18 novembre

En distanciel :

Durée : 5 sessions de 0,5 jour et 1 heure de coaching individuel

Prix : 1210 € HT

Liste des dates :

Janvier : 02 matin, 05 matin, 06 matin, 09 matin, 12 matin
 Avril : 02 matin, 03 matin, 07 matin, 09 matin, 10 matin
 Juin : 12 après-midi, 15 après-midi, 16 après-midi, 19 après-midi, 23 après-midi
 Octobre : 02 matin, 05 matin, 06 matin, 09 matin, 12 matin
 Décembre : 04 matin, 08 matin, 11 matin, 14 matin, 15 matin

Public concerné :

Toute personne souhaitant acquérir les techniques des professionnels pour être à l'aise devant un auditoire, préparer et animer une intervention orale avec succès

Intervenants :

Spécialiste en communication

Pré-requis :

Aucun

Techniques d'animation :

Alternance de théorie et de pratique.
 Exercices face caméra

| | |
|--|---|
| | <p>et au groupe afin d'acquérir les bons réflexes. Mesure de sa progression et définition du plan d'actions. Jeux de rôle. Vidéo.</p> |
|--|---|