

Prendre la parole niveau 2

Objectifs :

Surmonter son trac, oser se mettre en scène
Prendre la parole à l'improviste, exprimer clairement ses idées
Accrocher, surprendre et conquérir son auditoire
Gérer les échanges et établir un vrai dialogue
Se préparer efficacement et parler sans notes
Gérer son temps de parole
Connaître ses atouts et gagner en confiance

Programme :

Prendre conscience de son image et de ses propres 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

Se mettre en scène en tant qu'orateur

- ✓ Exploiter les techniques des acteurs pour être soi-même
- ✓ Se préparer mentalement
- ✓ Vaincre le trac
- ✓ Utiliser son corps (jeux de mains, expression du visage, sourire)
- ✓ Gérer l'espace, bouger
- ✓ Prendre la parole à l'improviste (règles et exercices)
- ✓ Etre un bon auditeur pour être un bon orateur
- ✓ Poser sa voix : respiration : débit, rythme ...
- ✓ Utiliser le regard : contact et feed-back
- ✓ Maîtriser le non verbal : silence et gestuel

Oser dire

- ✓ Maîtriser ses émotions
- ✓ Libérer son imagination et prendre des risques maîtrisés
- ✓ Utiliser son humour et sa spontanéité à bon escient
- ✓ Enrichir son style : être là où on ne vous attend pas

Interagir avec le public : gérer dérangements et objections

- ✓ Prendre du recul pour évaluer la situation et se recentrer
- ✓ Mener une session de questions/réponses : à qui donner la parole ?
- ✓ Accepter et faire accepter de ne pas connaître une réponse dans l'instant
- ✓ Gérer les dérangements
- ✓ Reformuler et ne pas avoir peur du silence
- ✓ Rebondir face aux déstabilisations

Code : A015

En présentiel :

Durée : 2 jours

Prix : 990 € HT

Lieu : Paris

Liste des dates :

08 au 09 février
11 au 12 avril
20 au 21 juin
22 au 23 août
10 au 11 octobre
04 au 05 décembre

En distanciel :

Durée : 3 sessions de
**0,5 jour et 1 heure de
coaching individuel**

Prix : 810 € HT

Liste des dates :

Janvier : 10 matin, 12
matin et 15 matin
Mars : 14 matin, 15
matin et 18 matin
Mai : 16 matin, 23
matin et 26 matin
Septembre : 12 matin,
13 matin et 16 matin
Novembre : 15 matin,
18 matin et 22 matin

Public concerné :

Toute personne
souhaitant renforcer
ses qualités d'orateur
et/ou prenant
régulièrement la parole
en public

Intervenants :

Spécialiste en
communication

Pré-requis :

Prendre la parole
niveau 1

Techniques d'animation :

Alternance de théorie
et de pratique.
Jeux de rôles.
Mise en situation.
Exercices en groupe.

