

PRISE DE PAROLE EN PUBLIC

La prise de parole en public est une compétence clef, face à l'importance d'une bonne communication comprise par tous. En effet, s'exprimer avec aisance devant un public peut vous apporter de nombreux avantages comme réussir vos négociations ; renforcer votre leadership, mettre en avant vos idées, fédérer et motiver votre équipe... Découvrez de nombreuses techniques pour préparer efficacement vos prises de parole et vous permettre d'être clair et impactant.

Public : Tout public

Durée : 14 heures soit 2 jours

Prérequis : Cette formation ne nécessite aucun prérequis

Tarif : [Nous consulter](#)



OBJECTIFS :

- ✓ Surmonter son trac
- ✓ Acquérir une posture d'orateur
- ✓ Exprimer clairement ses idées
- ✓ Gérer son temps de parole
- ✓ Se centrer sur son auditoire
- ✓ Improviser une prise de parole en maîtrisant son intervention et les messages associés
- ✓ Adopter un comportement efficace dans les échanges



1. MIEUX SE CONNAÎTRE À L'ORAL, LE PRÉALABLE INDISPENSABLE :

- Apprivoiser son trac : ne plus le subir, savoir l'utiliser
- Mieux cerner ses qualités et ses points de progrès grâce à la vidéo
- Transformer le feed-back des autres en pistes de progrès

2. OPTIMISER SA COMMUNICATION NON VERBALE :

- Les gestes trahissent nos pensées
- La gestuelle et son décodage (orateur et participants)
- Les postures à adopter, à éviter.
- Gérer l'espace, bouger

3. L'IMAGE DE SOI, MODE D'EMPLOI :

- Capitaliser ses atouts personnels pour développer sa confiance et son authenticité
- Mettre en adéquation l'image que l'on souhaite projeter avec l'image perçue par les autres
- Valoriser sa personnalité en affinant son style

4. SE PRÉPARER À LA PRISE DE PAROLE EN PUBLIC :

- Se libérer des inhibitions psychologiques et des tensions physiques pour être présent
- Travailler sa voix, ses gestes, son regard, sa respiration, les silences
- Laisser parler ses émotions
- Développer son charisme

5. STRUCTURER CLAIREMENT SON INTERVENTION :

- Identifier les caractéristiques et les attentes de son auditoire pour adapter son message
- Analyser objectivement le contexte dans lequel chacun intervient
- Organiser ses idées

PRISE DE PAROLE EN PUBLIC

ORGANISATION ET MOYENS PÉDAGOGIQUES :

Approche active, dynamique et personnalisée. Mise en situation avec une prise de parole pour clôturer la formation.

Formation conduite en salle pour une durée de 2 jours soit 14 heures.

La formation se déroule dans vos locaux.

MOYENS TECHNIQUES :

Utilisation de Vidéo Projecteur Test Quiz et Vidéo.

MOYENS D'ENCADREMENT :

Formateur spécialiste en agilité relationnelle.

MODALITÉS DE SUIVI ET D'ÉVALUATION :

Identification des attendus et des compétences à développer en début de formation.

Grilles d'évaluation complétées en début et fin de formation permettant de mesurer les écarts et progrès.

DOCUMENTS REMIS À LA FIN DU STAGE :

Support numérique pour les fondamentaux

Fiche de synthèse et plan d'action élaborés en fin de formation

NOTRE MÉTHODE :

Méthode pragmatique et participative avec mises en situation, Alternance d'apports fondamentaux et exercices pratiques,

RETROUVEZ-NOUS !



04 67 72 68 77



www.com-tel.fr



info@com-tel.fr



138 avenue de la Royale,
ZA Les Cousteliers,
34160 Castries