

Prise de parole en public : **Surmonter le trac et passer dans l'art de convaincre** **Référence Effi08**

Objectifs :

- Surmonter son trac
- Acquérir une posture d'orateur
- Exprimer clairement ses idées
- Gérer son temps de parole
- Se centrer sur son auditoire et capter l'intention
- Développer votre impact et votre aisance

Public

Cette formation s'adresse à toute personne souhaitant développer son aisance relationnelle lors des prises de paroles en public.

Pré-requis

Cette formation ne nécessite aucun pré-requis.

Programme

MIEUX SE CONNAITRE A L'ORAL, LE PREALABLE INDISPENSABLE

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

OPTIMISER SA COMMUNICATION NON VERBALE

- Travailler sa voix, ses gestes, son regard, sa respiration
- Le silence, essentiel pour se faire entendre
- Les gestes trahissent nos pensées.
- La gestuelle et son décodage
- Les postures à adopter, à éviter.
- Gérer l'espace, bouger.
- Libérer son corps, se libérer du regard de l'autre
- Accepter ses émotions

STRUCTURER POUR IMPACTER

- Identifier les caractéristiques et les attentes de son auditoire pour adapter son message
- Pitch, Storytelling, Plénière, Conférence, adopter le bon rythme.
- Lier le fond et la forme
- L'importance de l'entrée en matière : soyez captivant !
- Adopter une posture adaptée pour vous faire adopter
- Analyser objectivement le contexte dans lequel chacun intervient
- Organiser ses idées, préparer son plan d'intervention
- Utiliser un langage adapté à l'oral
- Répéter, préparer, répéter

Organisation et moyens pédagogiques

- Quiz, tests, méthode participative permettant de mettre en jeux des situations rencontrées par les participants
- Formation conduite en salle pour une durée de 2 jours soit 14 heures
- La formation se déroule en partie en salle et en partie dans un théâtre

Moyens techniques

Utilisation de Vidéo Projecteur Test Quiz et vidéo.

Moyens d'encadrement

Formateur spécialiste en prise de parole en public

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 élaborés en fin de formation
- Certificat de réalisation

Durée : 2 jours soit 14H

Tarif Inter : 590,00€ HT par jour soit 1 180,00€ HT *

Tarif Intra : 1 400,00€ HT par jour soit 2 800,00€ HT

- Pauses Café et repas inclus dans nos inter-entreprises.