

Prendre la parole en public - Niveau 1

Durée : 2 Jours **Repas :** Offerts **Tarif :** 1210.00 €

Bezons

■ Du 25 au 26 mars 2021

La prise de parole en public est pour beaucoup un exercice périlleux et incontournable ... Transformez-le en atout en développant vos capacités à transmettre vos messages clés de manière impactante !

Référence : C03

Objectifs

Apprivoiser son style oratoire et son image pour en faire un atout

Maîtriser les outils et techniques de prise de parole en public

Gérer avec aisance la participation de l'auditoire (questions, objections, interruptions)

Savoir attirer l'attention et remporter l'adhésion

Programme

Quel communicant êtes-vous ?

Etablir un bilan individuel de son profil de communicant
Cerner ses freins et identifier ses ressources

Articuler et mettre en forme son message

Connaître son public et ses attentes (qui ? pour quoi ? ...)
Identifier ses messages clés
Savoir adapter son mode de communication au profil de son auditoire et à l'objectif poursuivi (convaincre, faire agir...)

Se préparer et savoir prendre du recul pour être plus présent

Préparer son introduction, ses transitions et sa conclusion
Prévoir notes et fiches
Trac et trucs, comment gérer votre stress

Cultiver la fluidité et l'impact

Jouer avec l'intonation pour rendre vivante l'intervention
Travailler la diction pour développer la clarté et l'intelligibilité
S'appuyer sur les silences et le débit pour rythmer, ponctuer
Trouver son style et identifier ses alliés pour développer son charisme

S'approprier et faire vivre la scène

S'adapter à l'espace dont on dispose
Prendre conscience des postures, mesurer l'importance et l'impact de la gestuelle
Travailler la congruence entre le message et la gestuelle

Utiliser le regard pour créer du lien avec l'auditoire
Développer sa présence et sa force de conviction

Prendre la parole et rester en lien avec son auditoire

Savoir capter et maintenir l'attention
Choisir son vocabulaire et identifier les mots clés
Rendre vivante sa communication avec des métaphores et des exemples
Savoir écouter et comprendre les signes de son auditoire
Faire face aux questions, savoir recadrer
Gérer les imprévus

En savoir +

Public

Toute personne amenée à prendre la parole en public

Pré-requis

Aucun pré-requis n'est exigé pour ce stage

Méthodes pédagogiques

Méthodes actives et participatives
Exercices issus des techniques théâtrales
Apports théoriques et méthodologiques
Mises en situation

Modalités d'évaluation

Mises en situation, entraînements ou exercices donnant lieu à un feedback du formateur

Autoévaluation par le participant

Chaque participant sera amené à réaliser plusieurs interventions, qui seront filmées et analysées. Il pourra ainsi découvrir et s'appuyer sur ses points forts, et travaillera tout au long du stage sur quelques axes de progrès identifiés au démarrage.

Possibilité d'animer ce stage en plusieurs langues.