



Téléphone : 06 06 60 01 78
SIRET : 529 691 503000 21
APE : 7022 Z

La prise de parole en public

❖ Objectifs

- Etre capable de surmonter son trac.
- Etre capable de prendre la parole à l'improviste.
- Réussir à exprimer clairement ses idées.
- Etre capable de gérer son temps de parole.

❖ Public / Pré requis

- Cette formation ne nécessite pas de pré requis particulier.
- Public : managers, cadres, ingénieurs, chefs de projets, et tout autre collaborateur de l'entreprise prenant régulièrement la parole en public.

❖ Moyens et méthodes pédagogiques

- Alternance d'exposés théoriques et d'exercices pratiques.
- Salles de cours, supports de cours, paperboard, supports informatiques.

❖ Programme

AMELIORER SES QUALITES D'ORATEUR

➤ Mieux se connaître à l'oral : le préalable indispensable

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

➤ 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.

➤ 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.

➤ 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.

➤ Utiliser les techniques de présentations

- Gérer son temps de parole.
- Choisir et maîtriser les meilleurs supports visuels pour son intervention : paperboard, DVD, videoprojecteur...
- S'appuyer sur des notes utiles.
- Improviser pour retomber sur ses pieds en toutes circonstances.

ADOPTER UN COMPORTEMENT EFFICACE DANS LES ECHANGES

➤ Renforcer ses qualités d'écoute et d'adaptation

- Décoder le vrai message de son interlocuteur.
- Pratiquer l'art du questionnement et de la reformulation pour une communication constructive.
- Trouver l'attitude, le ton et les mots qui facilitent les échanges.

➤ Découvrir les pièges de la communication pour les éviter

- Repérer les pièges des questions.
- Identifier ce qu'il y a derrière les mots.
- Rester maître de ses émotions.

➤ S'affirmer dans ses interventions

- Asseoir sa présence.
- Canaliser et maîtriser les échanges.
- Oser prendre du plaisir dans ses interventions.

