



Programme :

PRISE DE PAROLE EN PUBLIC

Formateur : M. Renaud PFEIFFER

Objectifs

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

Public / Pré requis

- Public : tout public
- Pré requis : pas de pré requis particulier

Moyens et méthodes pédagogiques, modalités de suivi de l'exécution

- Alternance d'exposés théoriques et d'exercices pratiques
- Salles de cours, supports de cours, paperboard, supports informatiques
- Evaluation des acquis, QCM, feuilles d'émargement, attestation de fin de stage

Contenu pédagogique

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, la photo
- 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, vidéoprojecteur...
- S'appuyer sur des notes utiles
- Improviser pour retomber sur ses pieds en toutes circonstances

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