

# Améliorer ses interventions à l'oral



A DISTANCE



PRÉSENTIEL

## Se préparer à prendre la parole

Les principes de base de la communication : quel orateur voulez-vous être ?

Maîtriser sa voix : respirer avec le ventre, poser sa voix et la projeter

*Exercices individuels vocaux et techniques de respiration*

Les questions à se poser pour prendre la parole

Préparer son discours oral : faire bon usage des notes

Gérer son trac et son stress

*Mise en situation individuelle filmée – Debriefing*

## Être maître de son intervention : mesurer l'impact du langage verbal et non verbal sur l'expression et la transmission de son message

S'ancrer au sol et maîtriser les premières secondes

Le pouvoir du regard : « adresser » son message à son public

Prendre conscience de sa posture et maîtriser ses gestes

Se faire entendre

*Entraînement individualisé : s'approprier les outils et travailler sur ses points d'amélioration*

## Construire son message pour qu'il soit percutant

7 possibilités pour soigner son accroche

Structurer son intervention : la règle de trois, gérer les transitions entre les différents points de son intervention

Conclure : résumer et inviter son public à l'action

*Exercice pratique : structurer une intervention professionnelle de cinq minutes*

## Mettre en valeur son message pour toucher son public

Comprendre le pouvoir des émotions dans sa prise de parole

Utiliser à bon escient les analogies, les anecdotes et le vécu de son auditoire

Créer du dynamisme : gérer ses déplacements et adopter une gestuelle métaphorique

Pratiquer des ruptures dans le discours : ton, rythme, volume et silences

*Mise en situation et débriefing : présentation individuelle professionnelle de cinq minutes*

## Improviser une intervention

Être réactif et conserver son leadership en toute circonstance

Faire confiance et se faire confiance

*Exercices d'improvisation théâtrale*

## Évaluer ses prises de parole en public

Déceler objectivement ses points forts et ses points d'amélioration

Mettre en place un plan d'action individuel de perfectionnement

## Référents pédagogiques

Nos intervenants sont des spécialistes du domaine visé et sont sélectionnés selon un processus de qualification très rigoureux permettant d'évaluer notamment : leur expérience professionnelle, leurs compétences pédagogiques, leur capacité d'animation, leur personnalité et leur créativité...

## OBJECTIFS

Gagner en confiance

Travailler sa posture

Faire face aux situations inconfortables

Savoir captiver

## PRÉ-REQUIS

Aucun

## PUBLIC

Toute personne souhaitant gagner en aisance dans le cadre de ses prises de parole

## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

### AVANT LA FORMATION: IMPLIQUER

Questionnaire pré-formation et/ou recueil des besoins pour préciser les attentes individuelles

### PENDANT LA FORMATION: APPLIQUER

Méthodes actives et participatives

Mises en pratique (70%), échanges (20%) et apports théoriques (10%)

Elaboration de son plan d'actions personnalisé

### APRÈS LA FORMATION : ACCOMPAGNER

Rappels de contenu envoyés par mail

Suivi post-formation

## RESSOURCES PÉDAGOGIQUES

Support de cours, exercices

## ÉVALUATION

### Évaluation des compétences

Tests, cas pratiques, exercices, mises en situation, jeux de rôle...

### Évaluation de la formation

Questionnaire de satisfaction stagiaire

Synthèse fin de stage du formateur

## VALIDATION

Attestation de fin de formation

Attestation de présence

## MODALITÉS DE SUIVI D'EXÉCUTION

### DE LA FORMATION

Le contrôle de l'exécution de la formation est assuré par le formateur

## DATES

Cf planning