



A DISTANCE



PRÉSENTIEL

Améliorer ses interventions à l'oral

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

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

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...