

Prise de parole en public et gestion de la relation



Mise à jour 06/2024

Réf DPEO06A

Objectifs de la formation

- ☞ Identifier les qualités et compétences de l'orateur
- ☞ Identifier les origines de son trac pour mieux les apprivoiser
- ☞ Développer son charisme par la bonne posture
- ☞ Parler à un public en adaptant son comportement
- ☞ Convaincre avec sa voix et s'affirmer
- ☞ Capturer l'attention en prise de parole en public
- ☞ Adapter son discours
- ☞ Gérer les questions et savoir les traiter

Contenu

1. Apprivoiser le trac

- Origine et manifestations
- Comment s'en débarrasser ?
 - Respirer
 - Modifier ses pensées
 - Créer son personnage de communicant
 - Visualiser

2. Développer son charisme et s'affirmer

- Être convergent
- Prendre la bonne posture
 - La posture d'ouverture
 - L'entrée en scène
 - Exercices seul et en groupe
- Se connecter à son public
 - Le rôle du regard
 - Comment regarder le public
 - Exercices seul, par 2 et en groupe
- Convaincre et séduire avec sa voix
 - Écoute sonore de ce qui a été enregistré.
 - Bien articuler et bien respirer
 - Jouer avec le volume
 - Rythmer ses paroles
 - Exercices (dont le dernier filmé) sur la respiration, l'articulation, le volume, le rythme, l'intonation, seul et en groupe.
 - Varier l'intonation
 - Exercices sur la respiration, l'articulation, le volume, le rythme, l'intonation, seul et en groupe.

3. Le discours

- Les 6 stimuli pour capter l'attention du public
 - Adapter son discours au public (forme et contenu)
 - Faire des contrastes
 - Soigner l'introduction et la conclusion
 - Être simple et concret.
 - Le visuel
 - Stimuler les émotions
- Les questions
 - Les différents types de questions
 - Répondre aux questions
 - Exercices par 2 et en groupe
- Visualisation de la vidéo
 - Analyse
 - Commentaires

Dispositif de suivi de l'exécution et d'évaluation des résultats de la formation



Public

Toute personne étant susceptible de parler en public dans le cadre d'une réunion par exemple



Pré-requis

Formation dispensée en français, maîtrise de la langue française.



Durée

3 jours, soit 21 h (en présentiel)



Formateur(trice) pressenti(e)

Formateur(trice) spécialisé(e) en techniques de communication s'appuyant sur des méthodes issues du théâtre



Nombre de participants (intra)

De 2 à 8 personnes



Matériel nécessaire

Vidéoprojecteur et ordinateur

Moyens et méthodes pédagogiques et techniques :

- Méthodes pédagogiques actives centrées sur des exercices pratiques
- Méthode expositive permettant l'apport de notions théoriques
- Certains exercices seront filmés afin de permettre aux participants un retour réflexif sur leurs pratiques et une prise de conscience de leur posture.
- Diaporama (transmis aux participants)
- Mise à disposition d'un espace extranet individuel

Modalités et délai d'accès

De 2 à 6 mois en moyenne (nous contacter)

Tarif

Nous contacter pour obtenir un devis personnalisé

Besoin d'un conseil ? d'une information ? d'un devis ?

Vous êtes en situation de handicap ?
Contactez-nous



06.09.08.02.20



contact@cjformation.com



www.cjformation.com

Carine ANCIAUX

Présidente, Référente handicap
Référente pédagogique et numérique
Aurélien Fauchet et Claire Royer
Assistantes administratives

