Prendre la parole avec aisance et efficacité

Véronique Ribac
Coralie Koki

formations@france-victimes. fr
assistanceformation@france-victimes.fr

01 41 83 42 21
01 41 83 42 23

N° SIRET : 339 175 705 00054 | Code APE : 9499Z
N° de déclaration d'activité : 11 75 45287 75 auprès du préfet de Région Ile de France

catalogue en ligne : https://france-victimes.catalogueformpro.com

Prendre la parole avec aisance et efficacité

PUBLIC TOUS PUBLICS

Prérequis :
Pas de prérequis

Cette formation s'adresse à toutes les personnes désirant perfectionner sa prise de parole devant un auditoire, entretien préparé ou improvisé.

Objectifs pédagogiques :

- À l'issue de la formation, le participant sera en mesure de :
- Acquérir une posture d'orateur
- Argumenter pour convaincre un auditoire
- Improviser une prise de parole en maîtrisant son intervention et les messages associés
- Gérer les imprévus et les interactions difficiles
- Introduire et présenter un invité

Déroulé pédagogique :

I - Rappels des techniques de base

- La maîtrise de soi. Définition du trac.
- L'importance de la respiration.
- Savoir moduler sa voix. Le langage du corps.

Exemple
Exemples d'utilisation des techniques de base.

II - Vaincre ses appréhensions et son trac

- Analyse des difficultés d'expression.
- Confiance en soi, avoir une image constructive.
- Ne pas se laisser envahir par le trac. Les bonnes techniques à utiliser.

Travaux pratiques
Mise en situation.

III - Optimiser sa communication non verbale

- Les gestes trahissent les pensées.
- La gestuelle et son décodage (orateur et participants).
- Les postures à adopter, à éviter. Gérer l'espace, bouger.

Exemple
Exemples d'utilisation des gestes lors d'une intervention.

IV - Apprendre à coordonner l'ensemble des techniques

- La préparation mentale.
- Appliquer les techniques de manière naturelle.
- Harmoniser la communication verbale et les mouvements du corps.

Exemple
Exemples de mise en œuvre.

V - Préparer son intervention

- Utiliser son stress positivement.
- Connaître son auditoire. Prendre ses marques, repérages.
- Se préparer mentalement, les miracles de la projection mentale positive. Préparer ses notes.
- S'entraîner à faire des interventions sans notes.
- Préparation des supports, utilisation de la technique.