

# RENFORCER SA POSTURE D'ORATEUR



## Objectif

*Être capable de mobiliser ses qualités oratoires physiques en toutes circonstances au service de son discours.*

## COMPÉTENCES VISÉES

- Identifier ses qualités oratoires
- Savoir écouter comment le public écoute
- Connaître les appuis physiques
- S'approprier les bases de la physiologie de la respiration
- Maîtriser son confort
- Développer son impact
- Maîtriser sa communication en situation de stress

## RESSOURCES PÉDAGOGIQUES ÉVALUATION DES COMPÉTENCES

- Partage d'expérience
- Éclairages théoriques
- Mises en situation avec de nombreux passages par participant. L'acquisition de la méthode se fait par entraînement et répétitions
- Cas pratiques adaptés en fonction des besoins des participants
- Mémo reprenant l'ensemble des thèmes abordés en formation ainsi que les ressources pédagogiques

## PUBLIC

- Toute personne amenée à prendre la parole en public, en interne ou en externe..
- Si un participant présente une situation de handicap, nous vous remercions de nous en informer afin que nous puissions adapter la formation.

## MODALITÉS PÉDAGOGIQUES & MATÉRIEL

- Présentiel : 6 participants maximum
- Animation par François Pilon
- Questionnaire préformation et évaluations à chaud et à froid
- Matériel de captation vidéo fourni
- Feuille de présence numérique
- Attestation de formation



**2 jours – 14H**

Option : suivi individuel d'1H ou collectif d'1/2 journée à caler dans les 4 semaines qui suivent la formation

Cette formation ne nécessite aucun prérequis



**Intra entreprise** : sur mesure  
**Interentreprises** : dates sur le site



**Intra entreprise** : tarif sur demande  
**Interentreprises** : 1990€ HT/participant

# RENFORCER SA POSTURE D'ORATEUR

## Programme

### JOUR 1

#### Partie 1

##### • Les enjeux de la communication orale

- Introduction – Présentation de la prise de parole à enjeu
- Les manifestations physiologiques, physiques et intellectuelles

#### **Atelier 1 • Exercice de prise de parole à enjeux**

- Éclairage – Incarner physiquement son discours pour susciter l'écoute
- Provoquer le regard, maintenir le contact

#### Partie 2

##### • Utiliser avec conscience les appuis indispensables à une prise de parole en public maîtrisée

#### **Atelier 2 • Gestion du temps et respiration diaphragmatique**

- Les bases de physiologie au service de la respiration

#### **Atelier 3 • Entraînement**

- Utiliser avec conscience les appuis indispensables à une prise de parole en public maîtrisée avec la respiration
- Éclairage – Le corps, le regard, la voix et les mains pour un confort physique et un meilleur impact sur le public

### JOUR 2

#### Partie 3

##### • La gestion des interactions avec son public

#### **Atelier 4 • La gestion des interactions**

- Éclairage théorique

#### **Atelier 5 • Mise en situation pour développer sa force de conviction dans un environnement difficile**

- Éclairage – Les règles de présentation et d'interactions sur les situations particulières : réunions informelles (cocktails, petits-déjeuners professionnels, etc.) ; réunion en visioconférence avec ou sans caméra ; usage d'une présentation projetée ; présentation à plusieurs

#### **Atelier 6 • Entraînement**

- Chaque participant expose une situation d'étude qui fait l'objet d'un exercice dédié.