

- 2 jours/ 14h - tout public
- Présentiel + activités à distance
- Tarif inter : 709.75€ net / stagiaire
- Forfait intra : 3196.07€ net / session

OBJECTIFS

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Maîtriser les techniques d'expression orale pour captiver et convaincre
- Structurer son discours pour gagner en impact
- Gagner en confiance
- Travailler sa posture
- Gérer son stress lors de la prise de parole

PUBLIC VISÉ

La formation est ouverte à toute personne souhaitant gagner en aisance dans le cadre de ses prises de parole.

PRÉREQUIS

Aucun prérequis n'est nécessaire pour cette formation. Un questionnaire préalable sera envoyé au participant pour connaître les expériences et les attentes du stagiaire.

MODALITES DE REALISATION

Blended learning : 14 heures de formation sur 2 jours en présentiel complétées par des séquences à distance asynchrone.

Nombre de participants : 4 à 12 stagiaires

Planning des sessions : Le planning évolue rapidement, nous contacter pour connaître les prochaines sessions. *Toutes nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap – Pour tout renseignement, nous contacter.*

Validation : Attestation de fin de formation

MODALITÉS DE SUIVI ET D'ÉVALUATION DE FORMATION

Les séquences à distance

Un espace extranet individuel est proposé à chaque stagiaire sur lequel, il trouvera :

- Le support de cours
- Des fiches pratiques et documents types
- Des vidéos
- Une « boîte à outils »

Ainsi, le participant pourra utiliser au quotidien ces outils pour mettre en pratique ses acquis selon ses propres besoins.

En aval de la session, le participant pourra continuer à échanger avec le formateur et les pairs.

Suivi et évaluation

En amont : questionnaire préalable de positionnement
Pendant la formation :

- A la fin de chaque journée quizz et QCM
- En fin de formation : quizz et questionnaire de satisfaction à chaud. Ce dernier est rempli par les participants et le formateur

En aval de la formation : suivi à 3 mois : questionnaire à froid.

Cette formation peut être prise en charge jusqu'à 100% des coûts pédagogiques via le dispositif Actions collectives ATLAS. D'autres dispositifs de financements sont possibles via différents OPCO – Nous contacter pour plus d'information.

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Travail en sous-groupe et présentation en plénière
- Atelier de Co-construction d'outils pratiques et opérationnels
- Étude de cas concrets issus de la vie professionnelle des stagiaires
- Réflexion individuelle et collective
- Échange sur les expériences de chacun
- Atelier de Co-développement

PROGRAMME

Module 1: Maîtriser les techniques d'expression orale pour captiver et convaincre

- Appréhender les enjeux la prise de parole
- Identifier ses capacités
- Comprendre ses réflexes comportementaux
- Les fondamentaux de la communication orale
- Connaître son auditoire
- L'importance du non verbal

Module 2: Structurer son discours pour gagner en impact

- Savoir préparer ses interventions et ses arguments
- Construire son plan de communication
- Gérer le rythme et la durée
- Mettre en exergue les idées clés

Module 3: Gagner en confiance

- Savoir s'appuyer sur sa personnalité pour prendre confiance
- S'affirmer face à un public
- Savoir capter l'attention et la garder
- Savoir évaluer les réactions et y répondre
- Argumenter pour convaincre et faire adhérer

Module 4: Travailler sa posture

- Évaluer ses capacités
- Identifier ses points de force et ses points de progrès
- Travailler sa posture pour une prise de parole efficace

Module 5: Gérer son stress lors de la prise de parole

- Gérer les situations inconfortables
- Réguler les échanges
- Gérer la contradiction
- Savoir improviser
- Gérer ses émotions
- Garder à distance ses émotions, quelques clés
- Savoir garder son calme
- Gérer les situations difficiles