

Formation Réussir sa prise de parole en public

Grâce à cette formation « Réussir sa prise de parole en public », apprenez à construire un discours qui captivera à coup sûr votre auditoire.

Avec M'Ability, vos collaborateurs seront capables de :

Découvrir de nouveaux outils, techniques et méthodes pour gagner en aisance à l'oral devant un public

Identifier leurs principaux freins et axes de travail pour une meilleure prise de parole

Expérimenter sur le terrain de nouvelles techniques

Programme de la formation

01 Osez l'oral et découvrez son profil orateur

- Découvrez l'ampleur que prend la peur de parler en public dans la société.
- Apprenez la formule magique pour mieux s'exprimer oralement (préparation + entraînement + mental)
- Identifiez votre style : quel orateur êtes-vous ? (scolaire, brouillon, showman...)

02 Construire son discours

- Appropriiez-vous les ingrédients nécessaires pour bien structurer votre discours (aller droit au but, utiliser l'émotion, organiser son propos)
- Favorisez une structure dynamique (captiver l'attention, raconter une histoire, créer une aspiration)
- Découvrez comment donner du rythme et du cœur à vos prises de parole.
- Pimentez vos interventions avec notre liste d'outils pratiques.
- Apprenez à vous approprier votre discours et à lâcher vos notes.
- Pratiquez sans pression avec des exercices ludiques.

03 Influence des 3 canaux de communication

- Comprenez le non verbal et l'impact des gestes
- Maîtrisez le verbal et l'importance des mots
- Apprenez le para-verbal et les signaux envoyés par la voix

04 Faire de son stress une arme

- Déculpabilisez en comprenant les causes de la peur
- Découvrez les techniques de gestion de l'anxiété (techniques de respiration, yoga, pleine conscience, projection mentale, etc.)
- Exercez-vous à la pensée positive à travers un jeu

05 Négocier le cadre

- Découvrez la minute coaching et sa mise en situation
- Évaluez votre gestion du stress
- Renforcez les connaissances assimilées dans les modules précédents

06 Face à l'auditoire

- Utilisez les règles fondamentales à destination de votre auditoire
- Maîtrisez la gestion des interventions de l'audience
- Apprenez à faire face aux objections
- Découvrez les différents types de personnalités difficiles
- Mettez-vous en situation avec un jeu de prise de parole

07 Challenge final

- Faites le point sur ce que vous venez d'apprendre
- Testez vos connaissances et validez votre formation en remportant le challenge
- Recevez votre certificat

Les modalités disponibles

Mobile / e-learning

Format disponible



La durée

75 minutes en mobile ou e-learning, pour les autres modalités : nous consulter

Langue

