

# 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

