

Programme de la formation ou de l'atelier

Intitulé de la formation

Prise de Parole en Public

Durée

2 jours

Soit 14 heures

Public

Toute personne qui est amenée à prendre la parole en public, que ce soit dans son environnement professionnel ou personnel (mariage, associations, etc.)

Formation ouverte à partir de 6 personnes, groupe de 10 maximum.

Prérequis

Aucun prérequis

Objectifs / compétences visées

Objectifs opérationnels

Être plus à l'aise et plus impactant dans sa prise de parole en public

Objectifs pédagogiques

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

- Repérer et utiliser ses points forts dans la prise de parole
- Repérer ses axes de progrès et mettre en place les actions lui permettant de progresser
- Préparer le contenu et la forme de son intervention pour favoriser l'impact
- Appliquer les techniques de préparation mentale
- Adopter une posture adaptée à la prise de parole en public
- Appliquer les techniques de gestion du stress et des émotions

Contenu

J1 : les principes de la communication face à un public

- Diagnostic : atouts et axes de progrès dans la prise de parole de chaque participant
- La communication interpersonnelle
- La communication face à un public
- Les bases de la préparation mentale
- Plans d'actions

J2 : La structuration du discours et de la prise de parole

- Retour sur les plans d'actions
- Le support
- La forme de l'exposé impactant
- L'adaptation à l'auditoire
- Complément d'apports en fonction des besoins
- Synthèse et ancrage des acquis

Méthodes

Apports théoriques, autodiagnostic individuels, échanges d'expériences, jeux de rôle, exercices, vidéos, élaboration de plans d'actions.

Moyens techniques et pédagogiques

Salle de taille suffisante pour réaliser des travaux en sous-groupes, munie de chaises et de tables, présentation power point, paper board ou tableau blanc, support de cours remis aux participants, fiches outils pour les exercices.

Modalités d'évaluation

J1 : quizz, fiche d'évaluation de la prise de parole de chaque participant, définition du plan d'actions

J2 : quizz, fiche d'évaluation des exercices, retour effectif des plans d'actions

Modalités et délais d'accès

Demande de renseignement et inscriptions directement auprès de État d'Esprit Coaching (voir contact).

La mise en place de la formation est faite à partir de 6 inscriptions.

La formation a lieu à Lyon, dans une salle louée à cet effet. Le lieu exact est choisi en fonction du nombre de participants.

Les tarifs

220 euros pour les deux jours de formation (possibilité de paiement en 3 fois sans frais)

10% de réduction pour chaque personne que vous parrainez et qui s'inscrit à la formation.

Contact

Sylvaine Weber

Sylvaine.weber@orange.fr

06 15 88 08 31

Accessibilité aux personnes handicapées

Les personnes porteuses d'un handicap sont priées de le signaler lors de leur inscription de manière à valider avec la formatrice les possibilités de suivre la formation. Si nécessaire, un lieu de formation adapté facilitant l'accès de la personne sera envisagé.