

Formation Prendre la parole en public

Description de la formation prise de parole

Présentations, réunions en mode projet, réunions ponctuelles, rendez-vous client... les occasions de prendre la parole sont quotidiennes, multiples. Et pourtant, l'expression publique est un exercice particulier, délicat. Prendre la parole devant un groupe n'a rien d'anodin. Ce sont des techniques, des outils, des compétences qu'il faut mobiliser sans, souvent, jamais avoir été formé. Cette formation vous apporte les éléments de base qui vous permettront de gagner en aisance à l'oral.

Objectifs

Objectif opérationnel :

Acquérir les techniques de prise de parole en public.

Objectifs pédagogiques :

- Adopter une posture d'orateur, présent et clair
- Gérer son trac
- Optimiser sa voix et ses ressources corporelles
- Structurer son exposé
- Maîtriser les techniques qui augmente l'impact
- Comprendre et mettre en pratique toutes les dimensions de la prise de parole en public
- Savoir progresser dans ses interventions

À qui s'adresse cette formation ?

Public :

Capital Social: 50000 DT **MF:** 1425253/M/A/M/000 **RC:** B91211472015
Tél. / Fax.: +216 73362 100 **Email:** contact@itgate-training.com **Web:** www.itgate-training.com
Adresse : 12 Rue Abdelkadeur Daghrir - Hammam Sousse 4011 – Tunisie

Cette formation prise de parole s'adresse aux cadres, techniciens, et toute personne amenée à s'exprimer devant un groupe en souhaitant améliorer ses prestations.

Prérequis :

Aucun

Contenu du cours prise de parole

Qu'est-ce que la communication ?

Les Qualités d'un bon orateur Schéma de la communication La communication efficace

Gérer son stress, développer la confiance en soi

Qu'est-ce que le trac ? Apprivoiser le trac Visualisation positive Technique de relaxation et de respiration Exercice : Techniques de respirations préparatoires à la prise de parole.

Préparation physique pour une bonne prise de parole

La respiration, la voix, le corps. Exercice : Techniques vocales.

Structurer son exposé

Définir l'objectif de la présentation La recherche d'idées Quatre facteurs à prendre en compte pour faire passer ses idées Structurer son plan, préparer son discours L'introduction de l'exposé Exercice : Première prise de parole : Introduction de l'exposé. Analyse des vidéos.

Savoir toucher son public

Les trois composantes de la conviction Susciter l'émotion chez son interlocuteur Exercice : Deuxième prise de parole sur l'impact du message.

Face à l'auditoire

Etablir la relation avec le groupe Le langage, le langage du corps Maintenir l'éveil La gestion des questions et objections Exercice : Troisième prise de parole sur un exposé complet.
Analyse des vidéos.

Après l'intervention

Auto-évaluer l'intervention Se fixer des objectifs d'amélioration

Travaux Pratiques

Pédagogie active et ludique : Exercices de prise de parole filmées et analysées en vidéo. Prise de recul sur son style personnel : identification de ses points forts et axes de progrès. Conseils personnalisés.