Vous souhaitez acquérir les bases d'une prise de parole réussie et transformer votre peur en moteur ?

Cette formation-atelier a pour vocation de vous donner confiance et assurance lors de vos prises de parole en public. Grâce à une approche impliquante et active, vous apprenez à préparer et animer votre intervention comme un pro ! Vous utilisez les subtilités de la communication et captez l'attention du public avec efficacité.

Objectifs

- Comprendre les mécanismes de la communication orale
- Maîtriser les fondamentaux de l'expression verbale
- S'exprimer avec clarté, rigueur et concision
- Savoir gérer le trac et les maladresses

Programme

Les points clés de l'expression orale

- La pyramide de la communication
- L'image de soi et la première impression
- Les « 3 D » de la communication

La préparation de la prise de parole

- Les 2 clés : l'objectif et l'auditoire
- La structure de la pensée : plans et notes
- Les phrases d'introduction et de conclusion

L'impact du non verbal et du paraverbal

- Le regard, la présence, l'allure, la démarche et le look
- La voix de DIVA

- La respiration et les silences

La gestion du trac

- Comprendre les mécanismes de la peur et leurs effets
- Maîtriser ses émotions : visualisation positive, respiration et ancrage
- Vaincre les défaillances, les trous et les lapsus

Pour qui ?

- Toute personne souhaitant prendre la parole et être écoutée et comprise

Pédagogie

- Mises en situations issues de la réalité professionnelle de chacun, filmées et débriefées.
- Exercices ludiques
- Apports méthodologiques
- Pour une bonne assimilation des outils et compte tenu de l’enjeu pédagogique, l’atelier est limité à 8 participants