

Prise de Parole en public

PROGRAMME FORMATION - 21 heures

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

Gagner en assurance et en impact dans les prises de paroles professionnelles.

- Comprendre les enjeux d'une prise de parole.
- Identifier son stress et le canaliser.
- Structurer son message.
- Identifier et savoir utiliser ses capacités.
- Maîtriser le temps de parole.

PROGRAMME

Jour 1

Mesurer son impact en prise de parole

- Diagnostic de sa prise de parole : auto évaluer ses savoir-faire et savoir-être
- Connaître les éléments clés d'une bonne prise de parole
- Comprendre ses comportements réflexes
- Découvrir son potentiel oratoire
- Débriefing vidéo : Ancrage de ses capacités

Jour 2 - Matin

Affirmation de Soi: développer ses capacités corporelles et vocales

- Apprendre à utiliser la respiration
- Le triangle d'or: Souffle-Détente-Posture
- Trouver sa voix : utiliser son appareil phonatoire Se faire entendre : articulation, diction

Jour 2 – Après-midi

Canaliser son stress

- Faire le point sur son exposition et sa réceptivité au stress (verbal et non verbal)
- Les techniques de relaxations « express » pour diminuer le stress
- La préparation mentale
- Comprendre ses émotions pour mieux communiquer
- Maîtriser ses émotions et les utiliser comme ressources

Jour 3 – Matin

Structurer sa prise de parole

- Se présenter de façon synthétique et impactante
- Construire son discours (Les 4 C)
- Les clés de la structure
- S'exercer à improviser une prise de parole, respecter le temps imparti

Jour 2 – Après-midi

Impacter son auditoire

- Utiliser son corps dans l'espace
- Mettre ses émotions au service du message, le regard et les silences
- Interagir avec son public.



PUBLIC

Collaborateurs, managers, indépendants
Effectif maximum par session : 6

PRE-REQUIS

Une expérience de la prise de paroles est recommandée.

DURÉE

21 heures, sur 3 jours consécutifs
9h30 – 17h30

LIEU

TOULOUSE ou REVEL / voir pour le distanciel

ACTION

Acquisition, entretien et perfectionnement des compétences

SUIVI ET EVALUATION

Mise en situation finale (filmée)
Suivi à 2 mois
Attestation de réussite
Evaluation de satisfaction de la formation

COÛT

2500 € HT

INTERVENANTS

Les consultants sont des coaches certifiés, des professionnels de la gestion de carrière, des thèmes de l'emploi, de la performance et de l'accompagnement individuel. Leur réseau professionnel leur confère une légitimité pour l'élaboration de projets réalistes et réalisables.



CLE FORMATIONS

www.cle-formations.com - 06 25 75 31 90 – laetitia@cle-formations.com

Déclaration d'activité sous le n° 76 81 01 54 081 - SIRET 48271024100035