

Perfectionner ses interventions à l'oral

La prise de parole ne s'improvise pas et suppose un travail progressif. Venez travailler sur votre confiance en vous, sur votre voix et votre respiration. Vous structurez votre discours et gérez votre communication non verbale. Vous saurez également improviser et captiver votre auditoire.

Formation dispensée en présentiel ou à distance

Référence : DP-SS005

Tarif inter : 1 290,00 € HT

Durée : 2 jour(s)

Certification : Non

LES PREREQUIS POUR SUIVRE CETTE FORMATION

Aucun

LES OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Maîtriser les techniques d'expression orale pour captiver et convaincre.
- Structurer son discours pour gagner en impact.
- Gagner en confiance.
- Travailler sa posture.
- Gérer son stress lors de la prise de parole.

A qui s'adresse cette formation ?

Toute personne souhaitant gagner en aisance dans le cadre de ses prises de parole.

PROGRAMME DE LA FORMATION

Tour de table

- Objectifs, durée et enjeux de la formation.

Vaincre ses appréhensions et son trac

- Analyse des difficultés d'expression.
- Confiance en soi, avoir une image constructive.
- Ne pas se laisser envahir par le trac. Les bonnes techniques à utiliser.
- *Jeux de rôles : Exercice de présentation de soi.*

Optimiser sa communication non verbale

- Les gestes trahissent nos pensées.
- La gestuelle et son décodage (orateur et participants).
- Les postures à adopter, à éviter. Gérer l'espace, bouger.
- *Jeux de rôle : exemples d'utilisation des gestes lors d'une intervention.*

Apprendre à coordonner l'ensemble des techniques

- La préparation mentale.
- Appliquer les techniques de manière naturelle.

- Harmoniser la communication verbale et les mouvements du corps.
- *Exemples de mise en œuvre.*

Préparer son intervention

- Utiliser son stress positivement.
- Connaître son auditoire. Prendre ses marques, repérages.
- Se préparer mentalement, les miracles de la projection mentale positive.
- S'entraîner à faire des interventions sans notes.
- Préparation des supports, utilisation de la technique.
- Improviser une prise de parole
- Que faire en cas d'interventions imprévues ?
- Les bons réflexes à avoir. Garder son calme.
- L'importance de la respiration.
- *Cas pratique : s'habituer à prendre la parole à l'improviste.*

Captiver son auditoire

- Le secret des grands orateurs.
- Être un bon auditeur pour être un bon orateur.

- Bien commencer son intervention. Règles de relations humaines adaptées à la prise de parole.
- Ecouter, regarder le public, utiliser les réactions.
- Formule pour entraîner, faire adhérer à ses idées.
- Argumenter pour convaincre son auditoire.
- *Cas pratique : répondre aux questions agressives, manager les perturbateurs.*

Tour de table en fin de formation

- Evaluation de la formation à chaud, débriefing collectif, auto-évaluation de de l'atteinte des objectifs et de sa propre progression.

Savoir présenter un invité, un intervenant

- Méthode S.I.C (Sujet, Intérêt, Conférencier).
- Imiter les animateurs.

Certification Préparée

Aucune

Méthodes Pédagogiques

- Mise à disposition d'un poste de travail par stagiaire.
- Remise d'une documentation pédagogique papier ou numérique pendant le stage.
- La formation est constituée d'apports théoriques, d'exercices pratiques, de réflexions et de retours d'expérience.
- Le suivi de cette formation donne lieu à la signature d'une feuille d'émargement.

Formateur

Consultant-Formateur expert en management et efficacité professionnelle.

Méthode d'évaluation des acquis

- Auto-évaluation des acquis par le stagiaire via un questionnaire
- Attestation des compétences acquises envoyée au stagiaire
- Attestation de fin de stage adressée avec la facture

Notre **réfèrent handicap** se tient à votre disposition au 01.71.19.70.30 ou par mail à réfèrent.handicap@viaaduc.com pour recueillir vos éventuels besoins d'aménagements, afin de vous offrir la meilleure expérience possible