



Prendre la parole en public



Pour passer du style “présentateur” au style “orateur”

L'orateur est totalement présent sur l'évènement et crée un lien authentique avec son auditoire. Il a une posture physique émotionnelle et mentale qui dépasse la simple technique.

Dans tous les métiers et les secteurs d'activité nous sommes amenés à prendre la parole en public de manière plus ou moins récurrente. La communication orale reste la voie royale pour faire passer un message, une idée, une opinion à un individu ou à un groupe.

Utiliser les 5 sens augmente de ce fait de manière considérable l'impact du message à transmettre.



OBJECTIFS

- Être capable de gérer sa prise de parole dans diverses situations (prévues ou imprévues)
- S'approprier les techniques pour une prise de parole sereine et performante
- Structurer avec méthode sa prise de parole
- Savoir reconnaître les pensées aidantes ou limitantes en situation de communication orale.



Programme de la formation



Informations

- **Durée** : 2 jours - 14 heures
- **Public** : Tout public - 8 à 12 participants
Personnel cadre et non cadre, enseignants et étudiants.
- **Prérequis** : Aucun
- **Méthodologie** : Les apprentissages se feront avec des études de cas, des exercices pratiques et ludiques, des mises en situations. A partir d'exercices filmés, décryptage et hypothèses d'amélioration de la prise de parole en public.
- **Support** : 1 livret PDF et imprimé de formation.
- **Tarifs** : Nous contacter

Jour 1

- Comprendre les règles de la communication interpersonnelle
- L'émetteur et le récepteur de la communication
- Les logiques de groupe.
- Comprendre le verbal, le para verbal et le non verbal
- Connaitre les différents rôles joués dans les groupes et entre individus.
- Savoir positionner son corps et poser sa voix.

Jour 2

- Prendre conscience de ses points forts et des voies de progrès à travailler
- Le contexte de l'intervention cibler l'auditoire
- Comprendre ses modes de fonctionnement interne pour une prise de parole efficace
- Travailler son souffle et sa respiration avec la cohérence cardiaque
- Travailler avec des outils de prise de parole (micro, pupitre, PowerPoint)
- Adapter sa prise de parole en fonction du lieu : amphithéâtre, salle de conférence, salle de réunion...
- Les principes de l'improvisation

www.floreso.com – 06 43 00 90 37 – florence.potrel@gmail.com