

THEMATIQUE : FORMATION PRISE DE PAROLE EN PUBLIC « Être à l'aise pour une pleine réussite de sa mission »

NIVEAU :

TYPE D'ACTION : Action de formation

TARIFS : Voir le devis ci-joint ou la grille tarifaire (site internet, affiché dans nos locaux).

DELAI D'ACCEPTATION : Mise en place de votre formation, dès retour du devis signé et accord du financement.

DUREE : 1 journée de formation, soit 7 heures

LIEU : Sur site **ou** Dans nos locaux

PUBLIC : Tout salarié, cadre ou manager souhaitant trouver un équilibre dans sa vie professionnelle et améliorer sa contribution à la performance de l'entreprise.

ACCESSIBILITE HANDICAPE : Conditions d'accueil et d'accès au public en situation d'handicap.

EFFECTIF : De 2 à 8 personnes.

PRE-REQUIS : Aucun pré requis

INTERVENANT : Bernard MICHAUD, Béatrice MATTANA, formateurs en communication et management.

OBJECTIF DE LA FORMATION :

Acquérir les connaissances nécessaires pour augmenter son efficacité dans les situations de prise de parole en public

CONTENU DE LA FORMATION :

Les principes de la communication et de l'expression orale

Se préparer physiquement et mentalement, gérer ses émotions
Maîtriser sa respiration, son rythme cardiaque
La décontraction/concentration à travers la conscience du corps
Développer sa capacité à maîtriser son énergie
Développer sa bienveillance envers soi et autrui
Exercices pratiques réalisés en groupe

La préparation structurelle : organiser ses messages

Se donner un objectif clair
Structurer ses interventions (plans, intro, conclusion, transition, mots clefs...) et garder en mémoire cette « partition »
Préparer des supports pédagogiques simples et efficaces
Exercices pratiques de structuration de discours et de rédaction des mots forts, en groupe et individuellement

Le moment de la prise de parole : intéresser et convaincre en étant soi-même

Travail approfondi sur l'expression verbale et non-verbale (théâtre, improvisation/tenir un fil rouge et retrouver ses marques)

Travail sur la respiration, la voix, la gestion du corps

Travail sur le « jeu », l'oubli de soi pour découvrir l'orateur que chacun est et oser l'être

Mettre la forme au service du fond

Exercices pratiques individuels de lecture/jeu

Les questions du public et le dialogue avec lui : gérer l'interactivité

S'exprimer mais aussi faire s'exprimer

Prendre plaisir à communiquer avec ses interlocuteurs

Exercice : prise de parole individuelle de 5 minutes (préparée au préalable) filmée, visionnée et analysée en groupe, avec travail individuel adapté

LA METHODE PEDAGOGIQUE :

Pédagogie dite « de l'action ». L'aller - retour « théorie pratique » est la méthode choisie.

LA SANCTION DU STAGE :

Attestation de fin de stage et d'une fiche d'évaluation des connaissances acquises au cours de ce dernier.

LES MODALITES D'EVALUATION ET DE SUIVI :

Évaluation de satisfaction « à chaud » : opinion des stagiaires et formalisation.

Évaluation pédagogique pour valider les compétences acquises, lors du stage : évaluations formatives - axes personnalisés d'amélioration.

Évaluation de satisfaction « à froid » : opinion des stagiaires un mois après la formation.

LES MOYENS ET MATERIELS PEDAGOGIQUES :

Sur site :

- ✓ Une salle de réunion adaptée à la réalisation D'études de cas.
- ✓ Un écran (pour visionner un diaporama)
- ✓ Un paper-board

Dans nos locaux :

Nos locaux sont équipés de manière à assurer le bon déroulement de toute formation.