

# Prise de parole en public

**Prendre conscience de la façon dont on s'exprime et des difficultés que l'on a à se faire comprendre. Développer ses facultés d'écoute, de reformulation et de contrôle. Conquérir un auditoire et développer ses facultés d'orateur.**

DUREE	METHODES	PROFIL
2 jours	Entraînements intensifs, les exposés, débats et prises de parole improvisées sont filmés (vidéos remises en fin de formation aux stagiaires sur demande). Gestion du temps de parole.	Toute personne désireuse d'améliorer sa prise de parole devant un auditoire

## ■ COMMUNICATION ET EXPRESSION ORALE

Principes de base de la communication  
Repérage des ponts de distorsion possibles entre message émis et message reçu  
Comment optimiser son "body-language" posture, territoire, etc.

## ■ SE CONNAITRE, MAITRISER SES REACTIONS

L'image de soi et l'impact personnel  
Connaitre ses leviers personnels pour améliorer sa relation aux autres  
Faire émerger ses qualités de communicant

## ■ PREPARATION PHYSIQUE ET MENTALE

Respiration, rythme et élocution  
La gestion corporelle et mentale anti-trac  
Activer ses ressources positives rapidement  
Astuces pour partir gagnant et effacer ses blocages  
Modélisation des grands communicateurs

## ■ PRISE DE PAROLE : INTERESSER ET CONVAINCRE

Travail approfondi sur l'expression verbale et non-verbale  
Étude des facteurs de conviction dans la forme et le fond d'un message  
Capter l'attention de ses interlocuteurs / auditeurs  
Se faire entendre, se faire comprendre  
Gérer le débat, recadrer

## PROFIL

Toute personne désireuse d'améliorer sa prise de parole devant un auditoire

## ■ PRISE DE PAROLE ET INTERACTIVITE

S'exprimer mais aussi faire s'exprimer  
Adapter son expression à chaque situation  
S'exprimer en situation délicate  
Gérer les pièges et les manipulateurs

## ■ ORGANISER SES MESSAGES

Structurer ses interventions (plans)  
Prendre des notes exploitables  
Préparer des supports pédagogiques  
Cadre et environnement matériel de facilité de lecture  
Elaborer une stratégie de communication et choisir ses outils (paper board, vidéo projection ...)

## ■ UN PEU DE DOPAGE EN TOUTE LEGALITE

Gérer son stress et le transformer en énergie  
Mieux connaître ses mécanismes et des manifestations très individuelles  
Prendre soin de soi pour mieux aborder les situations de communication

## ■ CONCLUSION DE L'INTERVENTION

Synthèse et reformulation  
Prendre congés  
Laisser une image positive de son intervention



*Chaque participant renforce sa connaissance de lui-même et peut véritablement mesurer sa progression à l'issue de la formation.*