



Gagner en aisance et en impact dans ses prises de parole

Objectifs :

- Développer de l'aisance, du leadership et de l'impact dans ses prises de parole
- Apprendre à gérer l'imprévu et à faire face dans les situations inconfortables
- Apprendre à captiver son auditoire



Durée

2 jours
soit 14 heures



Prérequis

Devoir se préparer à une intervention ou être amené à prendre régulièrement la parole en public.



Lien

En intra : en présentiel ou distanciel, France entière.

En inter : selon planning.



Modalités d'accès

Nos formations sont accessibles à tous. Pour toute situation particulière nécessitant une adaptation, merci de nous contacter.



Public

De 2 à 8 participants.



Sanctions

Certificat de réalisation individuel remis à l'issue de la formation.

PROGRAMME DE FORMATION

Déroulé :

- **Introduction**
 - Ice Breaker : moment ludique permettant de briser la glace
 - Tour de table : présentation rapide et attentes de la formation
 - Présentation du programme
- **Préparer son intervention**
 - Identifier les objectifs et enjeux de la prise de parole
 - Connaître son auditoire et adapter son message
 - Structurer son intervention de manière claire et efficace
 - Réaliser une introduction remarquable et conclure efficacement
 - Anticiper les sources de stress, visualiser son intervention, façonner sa mémoire
- **Créer une parole authentique au service de son message**
 - S'appuyer sur ses forces et ressources personnelle
 - Prendre conscience de sa posture et de l'image renvoyée à l'autre
 - Apprivoiser ses émotions et gérer son stress
 - Trouver l'équilibre entre préparation et improvisation
- **Captiver et maintenir l'attention**
 - Poser le décor et soigner son entrée
 - Incarner son message et donner du relief à son discours
 - L'impact du regard, l'importance d'établir le contact
 - Le corps et l'espace : placements, posture, gestuelle
 - Le travail de la voix (portée, rythme, tonalité, gestion des silences...)
- **Faire face aux situations inconfortables**
 - Initiation à la communication non violente
 - Répondre aux questions de l'assemblée
 - Techniques d'improvisation
- **Entraînement et mise en situation**
 - Réaliser une présentation d'environ 3 minutes sur un sujet professionnel (présentation, pitch, introduction d'une réunion, argumentaire, discours d'ouverture...)
 - Feedback collectif
- **Temps d'intégration**
 - Synthèse de la formation
 - Point sur les attentes énoncées en début de formation
 - Réflexion sur les applications concrètes à mettre en œuvre au quotidien

Méthodes & moyens pédagogiques

Une pédagogie active qui favorise les échanges, la dynamique de groupe et la recherche de solutions. Un apprentissage par la découverte et la mise en pratique. Une alternance d'apports théoriques, d'outils et de méthodologies et d'exercices pratiques afin de mettre rapidement en action les nouvelles connaissances acquises. Des temps ludiques qui invitent à oser et à sortir de sa zone de confort dans un cadre bienveillant et rassurant.

Modes d'évaluation

Une grille d'évaluation "à chaud" de la formation sera complétée par le participant sur les conditions de déroulement de l'action (organisation, pédagogie...).

Un bilan de positionnement initial et final permettant de confirmer l'atteinte des objectifs de la formation sera complété par le participant et validé par le formateur.

Intervenante :



Estelle CEGELLY :

Communicante, experte en prise de parole en public. Formatrice, coach et conférencière.