

## Formation « Prise de parole en public »

La formation « prise de parole en public » a pour but d'aider le stagiaire à développer un discours synthétique avec un style original, à l'image de sa personnalité et de ses convictions. Cet apprentissage passe, entre autre, par la gestion du stress et des inhibitions mais, aussi, par une maîtrise de la communication verbale et non verbale. Cette formation, qui se déroule sur deux jours, repose sur des modules complémentaires et sur une approche pluridisciplinaire (outils de l'acteur, modèles psychologiques et de ventes reconnus). Pour certains modules pratiques, le groupe sera divisé pour deux pour un meilleur apprentissage.

Cette formation est assurée par deux formateurs confirmés et se déroule dans un cadre pédagogique participatif.

### Objectifs de la formation :

- Apprendre à gérer son stress et ses inhibitions
- Devenir convaincant et persuasif
- Maîtriser son image et sa communication

### Public concerné :

Tout professionnel amené à prendre la parole en public (directeur, manager, consultant ....). Cette formation est aussi accessible aux particuliers désirant améliorer leurs capacités de communication.

### Durée :

2 jours (14 heures)

### Prix :

- Tarif entreprise: 990 € HT (1184 € TTC)\*
- Tarif particulier: 990 € TTC\*

**Cette formation est éligible au DIF**

### Lieu :

Cette formation se déroulera dans nos locaux situés **75 Boulevard Haussmann, 75008 Paris**

*(\*) Ce tarif ne comprends ni les repas, ni l'hébergement. Cependant, une collation sera offerte aux stagiaires durant les pauses*

## Programme de la formation :

### Module 1 : Présentation de la formation

Ce premier module a pour but de présenter au stagiaire le programme des modules qui lui seront déployés durant les séances de formation, avec pour chaque module les objectifs attendus et les outils déployés. Chaque stagiaire se présente également aux autres succinctement.

**Objectif:** Expliquer l'ensemble de la formation et expliciter les enjeux de chaque module.

### Module 2 : Première approche de la prise de parole en public

Afin d'analyser le processus à l'œuvre dans la prise de parole, différents types d'intervention sont présentés au stagiaire dans différents contextes (réunion, conférence...). Cette analyse vise à mettre en évidence les techniques nécessaires à une prise de parole et une communication efficace. Différents discours issus du théâtre, de la politique, du monde économique sont montrés au stagiaire. A partir de situations professionnelles, le stagiaire doit préparer un discours et le présenter. Plusieurs contraintes sont posées : clarté, pensée synthétiques et cohérente. Un premier débriefing est réalisé.

**Objectif:** Différencier les différents types de prise de parole en public ainsi que les techniques requises.

### Module 3 : Se préparer à la prise de parole en public

En petit groupe, les stagiaires sont initiés à des techniques de relaxation, de respiration afin d'affronter des situations anxiogènes (stress, timidité...). A travers ce module, les candidats auront l'opportunité d'apprendre à mieux connaître leur langage corporel et à se centrer. Les auditeurs observant au moins autant le candidat qu'il ne l'écoute, il est indispensable de prendre conscience de l'importance du langage non verbal et de la posture. Un travail sur la prise en compte de l'espace sera également effectué. Ce module est destiné à donner à chaque stagiaire les moyens de préparer idéalement une intervention orale dans différents contextes (présentation, réunion, entretien...).

**Objectif:** Mettre en place un processus de préparation individualisé pour la prise de parole en public.

#### Module 4 : Les techniques de l'acteur au service de la prise de parole en public

Toujours en petit groupe, les stagiaires effectuent un travail vocal (placement, diction, intonation..) et d'improvisation. L'émotion comme élément de persuasion et de différenciation sera au cœur de ce module. L'intelligence émotionnelle et les techniques de reformulation positive constituent des thématiques abordées au cours de ce module.

Par l'intermédiaire du jeu théâtral et de ses codes, le stagiaire pourra découvrir et exploiter toutes les facettes de sa personnalité et se révéler.

**Objectif:** Donner au stagiaire les moyens de réussir sa prise de parole en public et de laisser sa personnalité s'exprimer.

#### Module 5 : Prise de parole en public et Média training

Par l'élaboration d'un protocole de préparation avant de prendre la parole en public, le stagiaire doit mettre en place des stratégies de comportement verbal et non verbal. Le but de ce module est d'aider le stagiaire à développer un discours synthétique avec un style original, à l'image de sa personnalité et de ses convictions. Par le biais de simulations, de tests, le stagiaire est sollicité intensivement afin de développer des aptitudes face à de situations nouvelles dans des contextes de prise de parole. La prise de parole doit devenir un plaisir et un atout pour se valoriser.

**Objectif:** Consolider les acquis et confronter le stagiaire à son image.