

PRISE DE PAROLE EN PUBLIC



7h



2 - 8 personnes



sur devis

OBJECTIFS

- Identifier les bases de la réussite d'une prise de parole
- Éviter les écueils de la prise de parole en public
- Maîtriser son trac

RESSOURCES PÉDAGOGIQUES

- Connexion internet
- Support informatique
- Tableau blanc



Profil stagiaire

Toute personne devant intervenir face à un public



Profil animateur

Coach professionnelle certifiée/consultante formatrice



Pré-requis

Aucun

CONTENU DU PROGRAMME

- Le but de la prise de parole:
 - Les bases de la communication verbale et non verbale
 - La prise en compte des facteurs compromettant le message.
- Les bases pour réussir sa prise de parole en public :
 - Gestes positifs et négatifs
- Les bonnes pratiques :
 - Regard, ancrage, déplacement
- La prise de parole en public :
 - Un exercice physique et mental
 - La préparation
 - La confiance en soi
- Le trac, un phénomène normal à maîtriser :
 - Les facteurs de ce trac
 - Techniques simples pour l'accueillir et le maîtriser

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Méthode interrogative et active de découverte via des jeux de rôle, des exercices d'improvisation et des échanges d'expérience
- Kahoot

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- En début de formation : évaluations des connaissances sur le thème
- En cours de formation: évaluation, jeux, quizz, plan d'action
- Evaluation à chaud par le stagiaire

FORMALISATION À L'ISSUE DE LA FORMATION

- Attestation de suivi de formation