



Relations
humaines

Quel que soit votre métier, s'exprimer clairement à l'oral est nécessaire. Pourtant, vous envisagez ces exercices avec appréhension :

- Vous n'êtes pas à l'aise, vous craignez "le blanc" ;
- Vous ne vous sentez pas en confiance lors de vos prestations et ne percevez pas leur impact.

Vous êtes décidé(e) aujourd'hui à perfectionner vos prises de parole en toutes circonstances : cette formation à la prise de parole en public est faite pour vous.

Objectifs

- S'affirmer simplement
- Préparer et réussir un exposé oral
- Vaincre sa peur et son stress pour être efficace
- Appliquer les techniques efficaces lors d'une prise de parole devant un auditoire.

Prérequis

- Suivre les 2 jours de fondamentaux est requis

Participants

- Toute personne souhaitant améliorer sa communication dans son milieu professionnel et être plus à l'aise lors des prises de parole en public.

Méthodes pédagogiques

- Questionnaire d'auto positionnement
- Apports théoriques et pratiques à partir d'une pédagogie participative
- Jeux de rôles et mises en situations concrètes
- Utilisation de la vidéo
- Supports de cours remis à chaque participant
- Bilan à chaud.

Modalités d'évaluation

- La validation des acquis sera réalisée à travers un quiz et/ou une certification
- Une évaluation qualitative de la formation sera complétée par le stagiaire

Durée

- 2 jours soit 14 heures

Tarifs et dates

- [Voir nos plannings et nos tarifs](#)

Cette formation est proposée en inter ou intra-entreprise

✓ Introduction

- Présentation des participants et de leurs attentes spécifiques
- Présentation de la démarche complète de la formation.

✓ Affirmer son leadership

- Présentation des différents comportements que j'adopte en situation de crise
- Eviter les comportements de fuite, attaque, manipulation
- Préférer s'affirmer simplement même en face d'interlocuteurs ou de situations hostiles.

✓ Exercer et développer une autorité positive en affirmant sa confiance en soi

- Mettre en évidence ses attitudes de base d'après les travaux sur les positions de vie d'Eric Berne (Analyse transactionnelle)
- Mettre en place une relation « gagnant-gagnant » avec ses collaborateurs.

✓ Synthèse : Soyez un communicant moderne, libéral sur le fond et rigoureux sur la forme.

- Sublimier une dynamique de CONFIANCE
- S'affirmer SIMPLEMENT en toutes circonstances
- S'appuyer sur des METHODES rigoureuses



Relations
humaines

Objectifs

- S'affirmer simplement
- Préparer et réussir un exposé oral
- Vaincre sa peur et son stress pour être efficace
- Appliquer les techniques efficaces lors d'une prise de parole devant un auditoire.

Prérequis

- Suivre les 2 jours de fondamentaux est requis

Participants

- Toute personne souhaitant améliorer sa communication dans son milieu professionnel et être plus à l'aise lors des prises de parole en public.

Méthodes pédagogiques

- Questionnaire d'auto positionnement
- Apports théoriques et pratiques à partir d'une pédagogie participative
- Jeux de rôles et mises en situations concrètes
- Utilisation de la vidéo
- Supports de cours remis à chaque participant
- Bilan à chaud.

Modalités d'évaluation

- La validation des acquis sera réalisée à travers un quiz et/ou une certification
- Une évaluation qualitative de la formation sera complétée par le stagiaire

Durée

- 2 jours soit 14 heures

Tarifs et dates

- [Voir nos plannings et nos tarifs](#)

✓ Le registre émotionnel dans la communication interpersonnelle

- Le profil émotionnel
- Les émotions, quelles sont-elles ?
- Comment les identifier ?
- Que faire avec vos émotions ?
- Comment faire face aux émotions des autres ?

✓ Préparer son intervention orale

- Connaître les qualités d'une communication orale réussie
- Structurer son discours
- Connaître les différentes méthodes pour élaborer un plan.

✓ Prendre la parole en public efficacement

- Gérer son comportement intérieur : anxiété, trac et appréhension
- Capturer l'attention de son auditoire
- Gérer son comportement extérieur : respiration, gestes d'appui du langage, communication non verbale
- Adapter son discours à son auditoire
- Connaître les techniques d'improvisation.

✓ Mises en situations, jeux de rôles

- Jeu de rôle avec utilisation de la vidéo
- Un débriefing précis et concret par le consultant

✓ Elaborer un projet personnel de progression

- Rédaction d'un plan d'amélioration individuel en fonction des problématiques identifiées pendant la formation.

✓ Bilan et synthèse de la journée de formation