

PRENDRE LA PAROLE EN PUBLIC

CODE STAGE : COM121

OBJECTIFS

Augmenter la confiance dans une prise de parole.

Améliorer son aisance corporelle et vocale.

Apprendre à structurer son discours.

Savoir rebondir en cas de déstabilisation.

DURÉE

2 jours

PUBLIC

Toute personne souhaitant renforcer ses capacités d'intervention en public.

PRÉ-REQUIS

Aucun prérequis nécessaire

PROGRAMME

PEDAGOGIE

Développement des expressions corporelles et vocales par apport des techniques théâtrales.

Exercices d'improvisation pour développer créativité et capacité à rebondir.

Mise en scène sur des situations concrètes de prise de parole professionnelle.

Mise en place d'un plan d'action personnalisé.

Module 1 : Réguler ses émotions

Faire de sa respiration un allié face au trac

Se raciner pour mieux se stabiliser

Se préparer mentalement pour développer la confiance en soi

Prendre du recul face à l'hostilité et l'agressivité

Module 2 : Gagner en présence

Gestes, posture, regard : les mettre au service de son discours

Se approprier l'espace

code2utf('8211',0) Faire de sa voix un outil de communication maîtrisé : débit, volume, intonation, articulation
code2utf('8211',0) Les silences : les apprivoiser

Module 3 : Augmenter sa fluidité verbale

code2utf('8211',0) Un objectif précis pour une expression claire

code2utf('8211',0) Structurer son discours pour une meilleure aisance verbale

code2utf('8211',0) La métaphore pour convaincre

code2utf('8211',0) Savoir utiliser les mots-clefs et éviter le piège dcode2utf('8217',0)un contenu figé

Module 4 : Savoir adapter son discours aux différents publics

code2utf('8211',0) Identifier le public avant de construire le message

code2utf('8211',0) Construire un message adapté

code2utf('8211',0) Choisir les mots justes et utiliser ses notes à bon escient

Module 5 : Identifier le fond du discours pour mieux le mettre en forme

code2utf('8211',0) Partir des filtres du schéma de la communication pour monter son discours : ce que je pense, ce que je veux dire, ce que je peux dire, ce que je dis

Module 6 : Identifier ainsi ce qui est vraiment important quant au message que je souhaite faire passer

Module 7 : Identifier lcode2utf('8217',0)importance de bien maîtriser son sujet pour en faire une restitution optimale

Module 8 : Rebondir, réagir

code2utf('8211',0) Face aux objections, aux désaccords, au mécontentement

code2utf('8211',0) Gérer lcode2utf('8217',0)erreur

code2utf('8211',0) Questionner pour mieux improviser

