

Communication & efficacité personnelle

PRENDRE LA PAROLE EN PUBLIC



- ◆ **Public visé :**
 - ✓ Toute personne ayant des difficultés pour prendre la parole devant un auditoire

- ◆ **Objectifs :**
 - ✓ Comprendre les mécanismes du stress
 - ✓ Améliorer sa gestion du stress
 - ✓ Comprendre la mécanique de la communication
 - ✓ Savoir construire une communication verbale et para verbale

- ◆ **Prérequis :**
 - ✓ Aucun

- ◆ **Contenu :**

L'EXPRESSION ORALE

- ✓ Notre langage
- ✓ Notre relation avec les autres
- ✓ Les influences extérieures

TECHNIQUES D'EXPRESSION ORALE

- ✓ La respiration
- ✓ L'articulation
- ✓ Le rythme
- ✓ L'utilisation des silences
- ✓ La répétition

COMMUNICATION NON VERBALE

- ✓ Les territoires
- ✓ Les distances individuelles
- ✓ Les postures
- ✓ Les gestes
- ✓ Le visage et les mimiques
- ✓ Le regard

LE TRAC

- ✓ Description du phénomène
- ✓ Le comportement de notre cerveau
- ✓ Comment maîtriser son trac
- ✓ 5 astuces pour vaincre le trac

TECHNIQUES DE L'EXPOSE ORAL

- ✓ La préparation de l'exposé
- ✓ La structure de l'exposé
- ✓ Le déroulement de l'exposé

◆ Modalités d'évaluation des acquis et documents délivrés

- ✓ Évaluation des connaissances tout au long de la formation
- ✓ Délivrance d'une attestation de présence

Méthodes pédagogiques :

- ✓ Formation action avec alternance de théorie en salle et de pratique
- ✓ Autodiagnostic
- ✓ Jeu de rôle et mises en situation
- ✓ Cas pratiques suivi d'analyse.

- ✓ Les exemples et les problématiques sont issus du quotidien des participants.
- ✓ Les participants élaborent un plan d'action visant à identifier leurs points forts et améliorer leurs points de progrès
- ✓ Supports numériques, vidéos, manuel stagiaire

Durées et modalités :

Présentiel en collectif	FOAD* en collectif	Présentiel ou FOAD* en individuel (pack formation coachée)
2 jours (14h)	8h	9h30

*Formation à distance