



Prise de parole en public

« L'aptitude à exprimer une idée est presque aussi importante que l'idée elle-même »
Bernard Baruch

Le point clé d'une communication efficace c'est QUE L'ON VOUS ECOUTE ! Cela dépend généralement de la qualité des techniques de présentation employées... On ne s'improvise pas bon orateur : on le devient en pratiquant... Nous vous proposons de vous donner des clés théoriques d'efficacité de prise de parole et de vous entraîner aux communications orales afin de vous permettre de vous exprimer en public avec plus de clarté, de rigueur, d'efficacité sur un sujet.

OBJECTIFS

-  Explorer, développer et valoriser ses qualités personnelles d'expression
-  Faire coïncider l'image que l'on donne avec ce que l'on est.
-  Trouver maîtrise et assurance dans les situations de prise de parole face à un groupe

PROGRAMME

Rappel des aspects verbaux, para verbaux et non verbaux de la communication

L'arrivée
La prise de l'espace
Maîtriser le cycle pensée/parole
Prendre le contact et le maintenir : regard, gestuelle, espace
L'équilibre corporel, l'aisance gestuelle, l'utilisation de l'espace
Avoir un discours convaincant et vivant
Le trac : ses origines, ses conséquences, ses remèdes
La gestion du stress, techniques et astuces

Elaborer une intervention orale

Déterminer et organiser les éléments d'une intervention (en fonction d'une situation, d'un objectif et de récepteurs donnés)
Aller à l'essentiel et le faire apparaître clairement
Informé, persuader, convaincre : tactiques et stratégie
Incarner dans le langage parlé les mouvements de la pensée
Démontrer et montrer
Abstraction et vécu
Jouer sur l'analytique et le synthétique

Maîtriser ses interventions préparées

Gérer le temps
Capter l'attention
Faire participer
Comment gérer les questions et les réponses
Improviser en mobilisant instantanément ses aptitudes et ses connaissances

Poser sa voix par le biais de la phonagogie

Apprendre à maîtriser sa voix
Acquérir une technique de respiration et de diction

Augmenter l'impact de la voix

Développer sa présence corporelle
Se faire entendre, se faire comprendre
Exprimer clairement ses pensées, émotions, souhaits
Donner du corps à ses propos

L'aspect verbal de l'expression orale

L'articulation
Le contrôle du débit et l'intensité pour se faire entendre et se faire comprendre
Le phrasé : modulation et variation de rythme, de débit, d'intensité et d'accentuation pour se faire comprendre, intéresser et faire passer son message
Faire des phrases vivantes.
Création de son message : le plan-notes
Faire passer un message

Utilisation de supports lors de sa présentation

Paper-board ; Power point ; Fiches support ; Ecran de retour ; Micros (fixe, à main, cravate)

DUREE

2 jours

PUBLIC

Tout public

Pré REQUIS

Aucun

EVALUATION

Auto-évaluation de positionnement par entretien ou questionnaire.
Auto-évaluation des acquis de la formation par questionnaire amenant à une réflexion sur un plan d'actions.

PEDAGOGIE

Exercices pratiques individuels ou collectifs.
Echanges entre professionnels.
Jeux dans une dynamique d'épanouissement, de plaisir et de sérieux professionnel.
Utilisation de diverses méthodes de dynamique de groupe.

INTERVENANTS

Selon le thème de la formation, CQFD sélectionne un pédagogue possédant une expérience significative, une maîtrise opérationnelle et un profil particulier : sophrologue, psychologue, neuropsychologue, ergonomiste, ergothérapeute, senior manager, chef de cuisine, gouvernante, journaliste, animateur, ex-policier, etc...

TARIFS

Inter-entreprises à Paris
Intra-muros en France entière
cliquez ici pour consulter sur notre site internet le calendrier et les tarifs

Vidéo de présentation



“Les Formations pour Booster sa Carrière”



S'exprimer à l'oral

■ **Pourquoi?** Parce que, au quotidien, un cadre se met en situation de risque chaque fois qu'il prend la parole.

■ **Comment?** Ces formations apprennent à régler le volume et l'intensité de sa voix, l'articulation et la prononciation, l'élocution et la diction, le débit, l'intonation et le ton. Elles ont souvent recours à la vidéo, méthode formatrice, car l'enregistrement est impitoyable : voix, gestes, discours, tout peut être analysé et décrypté. Certains organismes de formation font faire des exercices de simulation avec prise de parole devant le groupe, improvisation, réalisation d'exposés simples... Approche originale, la technesthésie propose une gymnastique de la parole au travers des mécanismes moteurs du langage.

■ **Combien ça coûte?** 400 à 1000 € HT/jour de formation (durée moyenne : 2 à 3 jours).

Exemples. « Enrichir et maîtriser les atouts de sa voix pour la prise de parole », CQFD.
« S'exprimer efficacement à l'oral », Adiscos.

■ **Bénéfice immédiat.** Meilleure gestion de ses émotions, amélioration de sa communication.

C'est nous !

