

Maîtriser la prise de parole en public

OBJECTIFS

Acquérir les outils pour gérer son stress lors d'une prise de parole en public.
Acquérir de l'aisance par la maîtrise des techniques de communication (oral, gestuelle...). Savoir capter l'attention de son auditoire et délivrer une intervention efficace.

PROGRAMME

Identifier les techniques de communication en public

- L'enjeu de la maîtrise de soi
- L'importance de la respiration
- La modulation et le placement de la voix. Comprendre et gérer son trac

- Affronter ses difficultés d'expression
- Travailler la confiance en soi
- Les astuces pour éviter l'invasion du trac

Maîtriser sa communication non verbale

- La gestuelle, langage corporel
- La gestion de l'espace
- L'harmonisation du langage corporel et verbal

Préparer son intervention

- L'utilisation du stress comme moteur
- L'anticipation de son intervention comme projection positive

Captiver son auditoire

- Soigner son introduction
- Etre attentif au public et à ses réactions
- Fédérer son public autour d'une idée ou d'un projet
- Gérer les interventions parasites du public



Pour optimiser les compétences

FORMATIONS HYGIÈNE ET MULTI-SERVICES

Méthodes et moyens pédagogiques :

Présentiel

Exposé théorique, interactions formateur/stagiaire, études de situations vécues, debriefing et observations.

Remise de support individuel de formation.

Pré requis :

Aucune

Public :

Educateur, Agent Technique, Employé, toute personne souhaitant maîtriser ses prises de parole en public

Durée :

14 heures.

Formateur spécialisé en communication en public, pratique de théâtre professionnel

Recommandations :

Aucune.

Modalités d'évaluation :

QCM début/fin formation

Enquêtes satisfaction

Validation des acquis :

Un certificat de réalisation individuel sera délivré.