

Prise de parole en public

OBJECTIFS

Maîtriser les principales techniques de l'expression orale pour prendre confiance en sa communication.

Savoir s'exprimer devant tout public en toute situation de prise de parole professionnelle

CONTENU

Préparer efficacement son intervention orale

- Déterminer son objectif principal et identifier les messages essentiels.
- Hiérarchiser l'argumentation de son intervention.

Apprendre à respirer pour maîtriser le trac

- La technique de la respiration diaphragmatique et sa mise en pratique.
- Travailler sa respiration dans différentes situations.

Travailler sa voix et son image

- Connaître sa voix et la travailler
- Identifier les points forts de son image et ceux à améliorer.
- Trouver son style

Comprendre la Communication non-verbale

- Qu'est-ce que le non verbal ?
- Utiliser ses 5 sens
- Faire de ses expressions de visage un atout.
- Jouer avec les silences.

Travailler son vocabulaire

- S'informer sur son public pour mieux l'aborder.
- Identifier les différents types de publics : tout public, public spécialisé, public sensible.
- Quel vocabulaire pour quel public ?

S'adapter aux différents contextes de prise de parole : séminaires, colloques, débats

- Créer un climat de confiance.
- Susciter la participation de l'auditoire.
- Interrompre sans blesser et garder la main.
- Reformuler en termes simples

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Cours théoriques et personnalisés par un formateur

Jeu de rôle et mise en situation

MODALITES

Présentiel

PUBLIC

Toute personne amenée à faire un discours ou à prendre la parole face à un groupe.

PRE-REQUIS

Aucun

DUREE

1 jour