PRISE DE PAROLE EN PUBLIC

Comment maîtriser les techniques d'expression orale pour faire passer un message clair et impactant ?

FORMATIONS COURTES

INITIATION

BEST-OF DIST.

Ref. : 3400019

Durée :
2 jours - 14 heures

Tarif :
Salarié - Entreprise : 1470 € HT

Code Dokelio : 032484

Séminaire, colloque, débat, interview presse : la prise de parole en public fait partie du quotidien de nombreux professionnels en entreprise. Pour les dirigeants, managers, conférenciers, comment prendre le micro sans stress et s'adapter en souplesse au contexte et à l'environnement ? Cette formation opérationnelle vous propose des mises en situation et des jeux de rôle pour trouver votre style et gagner en naturel lors de vos présentations. Jouez avec la modulation de votre voix, adaptez votre vocabulaire au public, ajustez votre gestuelle : avec la boîte à outils du parfait orateur, affirmez votre posture de communicant

LIEUX ET DATES DÉTAILLÉS

Bordeaux

23 et 24 oct. 2023

- **23/10/2023 09:00 --> 24/10/2023 17:30 à Bordeaux**
  - 23/10/2023 09:00 --> 23/10/2023 17:30
  - 24/10/2023 09:00 --> 24/10/2023 17:30

OBJECTIFS

• Maîtriser les techniques d'expression orale pour s'exprimer clairement et avec aisance.
• Préparer une intervention orale.
• Maîtriser son trac, les techniques de la voix et de la posture.

EVALUATION

Les compétences visées par cette formation font l'objet d'une évaluation.

POUR QUI ?

Tout public.

PRÉREQUIS

Être amené à prendre la parole devant un auditoire.

COMPÉTENCES ACQUISES

Préparer une intervention orale, maîtriser son trac, les techniques de la voix et de la posture et s'adapter à des contextes différents.

PARCOURS PÉDAGOGIQUE

E-quiz amont
Présentiel
E-quiz aval

PROGRAMME

Pendant

CFPJ SAS - 18-24 rue Tiphaine - 75015 PARIS
Tél. : +33 (0)1 42 21 02 02 - e-mail : serviceclient@cfpj.com
Siret 449 557 339 000 16

Se préparer efficacement pour maîtriser son trac en public

- Déterminer son objectif principal et identifier les messages essentiels.
- Hiérarchiser l'argumentation de son intervention.
- Appliquer en toutes situations la technique de la respiration diaphragmatique.

Travailler sa voix et son image

- Trouver son style et gagner en naturel.
- Identifier les points forts de son image et ceux à améliorer.
- Créer sa boîte à outils du non-verbal : les mains, le regard, le visage, le sourire, l'attitude.
- Jouer de sa voix : intonation, modulation, articulation.
- Jouer avec les silences.

Gagner en assurance devant son auditoire

- S'informer sur son public pour mieux l'aborder.
- Adapter son vocabulaire au public.
- Affirmer sa posture de communicant : maîtriser ses réactions instinctives.
- Remporter l'adhésion de son auditoire.

Préparer une intervention en improvisation structurée

- Maîtriser la durée de son intervention.
- Augmenter son sens de la répartie.
- Se reposer sur du concret : exemples, comparaisons, références.
- Maintenir son intervention captivante.

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

- Créer un climat de confiance.
- Savoir s'adapter en souplesse au contexte et à l'environnement.
- Susciter la participation de l'auditoire.
- Interrompre sans blesser et garder la main : reformuler en termes simples.

INTERVENANTS

Catherine LE HENAN
CLH Conseils

Istvan VAN HEUVERZWYN

Nicolas LOBEY
PLUVALYS

Daniel Demoustier
DANIEL DEMOUSTIER CONSULTING

Sophie-Anne ROCCA
Sophie Anne ROCCA

Natacha DENAT
Natacha Denat

Manuel DA SILVA
Comédien
PROMETHEE COACHINGPROMETHEE COACHING

Olivier THERON
Comédien
PHENIXCOM

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Équipe pédagogique :
Un consultant expert de la thématique et une équipe pédagogique en support du stagiaire pour toute question en lien avec son parcours de formation.

Techniques pédagogiques :
Alternance de théorie, de démonstrations par l'exemple et de mise en pratique grâce à de nombreux exercices individuels ou collectifs. Exercices, études de cas et cas pratiques rythment cette formation.

Alternance d'exercices pratiques issus des techniques théâtrales, de jeux pédagogiques et de mises en situation de prise de parole face à la caméra avec debriefs individualisés.

Pour les sessions en distanciel, notre Direction Innovation a modélisé une **matrice pédagogique** adaptée pour permettre **un apprentissage et un ancrage mémoriel optimisés**. Cette matrice prévoit une alternance de **temps de connexion en groupe** et de **séquences de déconnexion** pour des travaux de mise en pratique individuels.

Ressources pédagogiques :
Un support de formation présentant l'essentiel des points vus durant la formation et proposant des éléments d'approfondissement est téléchargeable sur votre espace apprenant.
Retrouvez également des ressources complémentaires ainsi que les quiz amont/aval sur notre plateforme dédiée.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap