

# Prendre la parole en public

Améliorer ses capacités d'intervention



À l'issue de cette formation, vous serez en mesure de vous adapter au public lors de vos interventions orales.

## PROGRAMME

### Utiliser son regard

- Être regardé.
- Regarder, prendre contact, se rapprocher par le regard.
- Susciter l'intérêt et le maintenir.

### Maîtriser ses attitudes et ses gestes

- Les postures appropriées.
- Le mouvement : le pouvoir libérateur du geste.
- L'harmonisation du geste et de la parole.
- La faculté d'improvisation verbale et l'expression gestuelle.
- La gestion et l'appropriation de l'espace.

### Se décontracter

- Apprivoiser le trac, ne plus le subir. Savoir se relaxer.

### Savoir respirer

- Renforcement du souffle, émission de sons.

### Adapter sa voix

- Connaître sa voix.
- Les formes d'expression.
- La diction, le rythme, le volume, la maîtrise du débit, l'articulation, l'intonation.

### S'adapter à l'auditoire

- Ajuster sa voix et son regard (nombre de participants).
- Se positionner face au public.
- Intégrer des silences.
- Répondre aux objections.
- Gérer les personnes qui s'opposent.

- Traiter les dérangements : retards, discussions, questions auxquelles nous ne pouvons pas répondre...

**Option :** classe virtuelle retour sur expérience 3 mois après la formation : 139 €

## MODULES DISTANCIELS

- **E-quiz** en amont/aval de la formation
- Quels éléments combiner pour une présentation vivante ?
- Comment incarner un message ?
- Comment favoriser les interactions avec son public ?

## INITIATION

Code : PP

🕒 2 jours - 14 heures

💰 Prix HT : 1280 € (repas inclus)

## OBJECTIFS

- Réussir tout type de prise de parole.
- Maîtriser son trac, bien respirer et se relaxer.
- Jouer avec sa voix, son regard, les silences.

## PUBLIC CONCERNÉ

Tous.

## PLANNING

Paris

24 - 25 janvier 2019\*

21 - 22 février 2019

18 - 19 mars 2019\*

15 - 16 avril 2019

16 - 17 mai 2019\*

13 - 14 juin 2019

15 - 16 juillet 2019\*

29 - 30 août 2019

21 - 22 octobre 2019\*

23 - 24 septembre 2019

21 - 22 novembre 2019

19 - 20 décembre 2019\*

\* : sessions également à Lyon, Bordeaux, Lille et Nantes.