

PRISE DE PAROLE EN PUBLIC

REUSSIR SON ENTREE, OPTIMISER SON POTENTIEL, DOPER SON CHARISME ET SON EFFICACITE

PUBLIC

Ce stage s'adresse à toute personne devant prendre la parole en public et désirant améliorer son efficacité.

PREREQUIS

Ce stage ne nécessite pas de prérequis.

OBJECTIFS

A la fin de cette formation vous aurez une boîte à outils techniques et pratiques pour être un parfait orateur, des clefs pour ouvrir les portes vers une confiance en soi et plus d'assurance, quelques secrets pour captiver votre auditoire, surprendre et surtout vous surprendre.

- Réussir son entrée et se mettre en scène
- Avoir une vraie présence lors de ses réunions, entretiens, prises de parole en public
- Harmoniser le verbal et le non-verbal, mettre à l'aise ses interlocuteurs
- Intégrer la dimension émotionnelle pour la maîtriser et oser en toutes circonstances
- Anticiper et aborder sereinement les situations déstabilisantes ou inattendues en faisant preuve de répartie
- Devenir assertif dans la communication orale et affirmer ses talents oratoires pour pouvoir improviser de façon maîtrisée en toutes circonstances
- Convaincre avec charisme, assurance et efficacité

PROGRAMME

Se mettre en scène, oser dépasser ses limites et améliorer sa répartie en puisant dans ses ressources

- Poser sa voix, rester intelligible et acquérir les techniques vocales nécessaires à un bon orateur
- Développer sa concentration et accroître sa présence
- Se détendre, respirer, relâcher les tensions
- Travailler sa posture d'équilibre et sa gestuelle pour renvoyer une image plus positive
- Améliorer son estime de soi pour gagner en assurance : toujours penser « je peux »
- Développer ses talents oratoires
- Gagner en crédibilité et se mettre en valeur
- Libérer son imagination et prendre des risques maîtrisés en enrichissant son style

Réagir face aux situations déstabilisantes

- Prendre du recul pour évaluer la situation et se recentrer
- Accepter et faire accepter de ne pas connaître une réponse dans l'instant
- Reformuler et ne pas avoir peur du silence
- Eviter le piège du langage non-verbal et détecter ses comportements corporels inadaptés
- Savoir reconnaître ses tics de langage et ses comportements parasites qui détournent l'auditoire
- Positiver : considérer chaque contrainte comme une opportunité
- Déjouer les pièges des réparties négatives en adoptant un ton assertif

Améliorer ses compétences relationnelles

- Comprendre son mode de fonctionnement et évaluer ses blocages
- Identifier, assumer et relativiser ses peurs
- Utiliser ses émotions pour humaniser sa communication
- Impliquer son auditoire
- Développer les trois « cap » : capter, captiver et capturer son auditoire
- Se situer dans l'instant présent grâce à l'écoute totale
- Se mettre en rapport
- Adapter son discours à son interlocuteur
- Gagner en confiance et en souplesse pour une intervention réussie

POINTS FORTS / MOYENS PEDAGOGIQUES

- Formation conçue avec une comédienne et metteur en scène faisant large place à l'improvisation et aux techniques du jeu théâtral
- Formateur formé à l'Intelligence Collective
- Les simulations, jeux de rôles, exercices favorisant la prise de conscience, l'action et le retour du formateur et une pédagogie ludique et interactive précèdent les apports théoriques

ORGANISATION

4 Séances de 3 heures 30 : une séance le matin et une autre l'après-midi avec une pause déjeuner