COMMUNICATION & EFFICACITÉ PERSONNELLE

Réussir ses prises de Parole en Public

Accroître significativement son niveau de confort et son aisance lors de ses prises de parole.

DURÉE	TARIF INTER	FORMAT	MODALITÉS	RÉFÉRENCE
14 h 2 jours	**780 € HT** par participant	**Présentiel**	**Inter · Intra** intra sur devis	**PCOMO6**

Prérequis : Aucun

OBJECTIFS

- Développer une présence stable, animée et génératrice d'attention
- Mettre en exergue les points-clés de son discours
- Construire et délivrer un contenu logique et facile à mémoriser

PUBLIC

- Tout public
- Pré-requis : aucun

PROGRAMME

01 Découvrir les principales dimensions d'une prise de parole impactante

- Comprendre les impacts du non verbal, du para verbal et du verbal
- Appréhender l'enjeu central de la congruence - la mise en cohérence - des canaux de la communication au service du message à délivrer
- Identifier ses principaux atouts et axes de travail
- Focus : dompter son trac avec méthode pour en faire un allié

02 Construire une présence stable, vivante et sereine

- Seul.e face au groupe : identifier et dépasser le "critique intérieur"
- Distinguer l'instabilité subie et le dynamisme choisi : installer une prise de parole "ancrée"
- Diriger volontairement son regard afin de s'adresser à tout l'auditoire
- Déplacements, tronc, bras et mains : occuper l'espace à bon escient, et de
- manière fluide
- Discerner les macro-gestes des micro-gestes : gommer les micro-gestes parasites
- Focus : les enjeux et possibilités du non verbal en distanciel

03 Conduire sa voix, piloter le para verbal - entre le corps et les mots :

- Expérimenter la modulation du volume, du débit, de la musicalité de la voix (prosodie) : apprendre à créer du relief sonore pour soutenir l'attention du public
- Articulation des mots : l'exigence de précision sans excès
- Mettre en avant les éléments clefs d'un message avec le para verbal
- Approfondir la congruence : combiner une gestuelle simple et évidente avec la conduite de la prosodie
- La puissance du sourire authentique
- Focus : chauffer sa voix pour développer son endurance vocale

04 Structurer et délivrer un contenu oral

- Adapter le registre à l'auditoire, en évitant les mots inutiles et contre- productifs
- Découvrir et s'approprier les principales trames de construction d'un message, même court
- Parler "au ventre", au "cœur" et à la "tête" : faits, chiffres, sentiments et réflexions
- Accroître l'adhésion avec une entame saillante (humour, décalage, pas de côté...)
- La force du silence : maîtriser le temps, amortir une objection, réfléchir et répondre
- Focus : faciliter la trace mémorielle de sa présentation avec le "3D"

05 Elaborer votre PAP (Plan d'Action Personnalisé)

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

- Diagnostic personnel de ses atouts et axes de vigilance vis-à-vis du trac, de la gestuelle, de la prosodie et de la structuration du contenu
- Des ateliers variés : nombreux exercices d'appropriation des techniques et expérimentations avec retours bienveillants et constructifs.
- Un contrat d'objectifs personnel en vue de consolider les progrès effectués et développer sa zone de maîtrise

ÉVALUATION

- Attestation individuelle de formation avec évaluation des acquis à partir d'expérimentations.
- Evaluation de la satisfaction des participants.

INFOS PRATIQUES

Accessibilité
Accessible aux personnes en situation de handicap (nous contacter). Référent handicap : Véronique Mellaoui.
Délai d'accès
En inter, le délai d'accès dépend de la date de démarrage de la session choisie : la convocation vous est adressée environ 15 jours avant le début de la formation. En intra, il dépend du calendrier défini avec vous.
Financement
Nos formations sont éligibles aux financements des OPCO (opérateurs de compétences). La demande de prise en charge est à faire auprès de votre OPCO, et l'accord de financement est à nous communiquer au moment de l'inscription. En cas de prise en charge partielle, le reste à charge est facturé à l'entreprise.
Reconnaissance
Attestation individuelle de formation

PROCHAINES SESSIONS INTER

Prochaines dates : nous consulter.

Inscription, devis intra ou question
05 34 40 40 00 · contact@capiforma.com · prod6.yurcom.space/formations/reussir-ses-prises-de-parole-en-public/