

Prendre la parole en public

Objectifs :

Préparer et structurer son discours
Améliorer son élocution et sa prestance
Gagner en assurance lors d'interventions en public (réunions, séminaires, conférences)

Public concerné :

Prérequis : Pas de prérequis

Intervenant(s) :

Coach et formateur certifié en préparation physique et mentale
Sophrologue et praticien en psychologie positive spécialisé dans la prévention de la santé au travail

Moyens pédagogiques et techniques :

Présentation sur grand écran (exposé théorique)
Travail en sous-groupe et réalisation de jeux de rôle
Exercice de respiration et d'improvisation

Durée de la formation : 6 heures.

Nombre de participants maximum : 12 stagiaires.

Programme :

Définir ses objectifs selon la méthode S.M.A.R.T
Les techniques du "parler pour tous"
Structurer son discours : la technique du fil rouge
Etablir un lien avec son auditoire : les techniques d'accroche
Repérer ses points forts : la voix, les changements de rythme et de tonalité
Gestes et postures limitants : le trac et l'occupation de l'espace
Capter l'attention et créer de l'interactivité

Modalités d'évaluation des acquis :

Rédaction de ses objectifs et de son plan d'action personnel
Bilan oral de la formation avec les participants
Questionnaire d'évaluation et de satisfaction

Sanction visée : Attestation de fin de formation

Matériel nécessaire pour suivre la formation :

Bloc note - Stylo (Mise à disposition en salle)

Modalités et délai d'accès

Inscription possible 48h avant le début de la formation

Accessibilité aux personnes à mobilité réduite et/ou en situation de handicap :

Etablissements conformes à la réglementation accessibilité de 5ème catégorie type W + L (Article R.111-19-33 du code de la construction et de l'habitation).

Site MARSEILLE : 4ème étage avec ascenseur / Site SIX-FOURS : rez-de-chaussée

Entretien individuel et confidentiel avec le Réfèrent Handicap ARAPL Provence et Var

Adaptations organisationnelles, matérielles et pédagogiques possibles

Taux de satisfaction de la formation : 100 % des stagiaires satisfaits*

* Période de référence : Année 2023

Conditions tarifaires : nous consulter