

PRISE DE PAROLE EN PUBLIC

OBJECTIFS

- ✓ Surmonter son trac
- ✓ Prendre la parole à l'improviste
- ✓ Exprimer clairement ses idées
- ✓ Gérer son temps de parole
- ✓ Gagner en clarté
- ✓ Se centrer sur son auditoire
- ✓ Utiliser les techniques efficaces de présentation
- ✓ Adopter un comportement efficace dans les échanges
- ✓ S'affirmer dans ses interventions
- ✓ Parler sans lire ses notes

PROGRAMME

➤ **Partie 1 : Améliorer ses qualités d'orateur**

- ✓ Mieux se connaître à l'oral : le préalable indispensable
 - Apprivoiser son trac : ne plus le subir, savoir l'utiliser.
 - Mieux cerner ses qualités et ses points de progrès grâce à la vidéo.
 - Transformer le feed-back des autres en pistes de progrès.
- ✓ L'image de soi : mode d'emploi
 - Capitaliser ses atouts personnels pour développer sa confiance et son authenticité.
 - Mettre en adéquation l'image que l'on souhaite projeter avec l'image perçue par les autres.
 - Valoriser sa personnalité en affinant son style.
- ✓ Se préparer à la prise de parole en public
 - Se libérer des inhibitions psychologiques et des tensions physiques pour être présent.
 - Travailler sa voix, ses gestes, son regard, sa respiration, les silences.
 - Laisser parler ses émotions, développer son charisme.
- ✓ Structurer clairement son intervention
 - Identifier les caractéristiques et les attentes de son auditoire pour adapter son message.
 - Analyser objectivement le contexte dans lequel chacun intervient.
 - Organiser ses idées.

➤ **Partie 2 : Adopter un comportement efficace dans les échanges**

- ✓ Renforcer ses qualités d'écoute et d'adaptation
 - Décoder le vrai message de son interlocuteur.
 - Pratiquer l'art du questionnement et de la reformulation pour une communication constructive.
 - Trouver l'attitude, le ton et les mots qui facilitent les échanges.
- ✓ Découvrir les pièges de la communication pour les éviter
 - Repérer les pièges des questions.
 - Identifier ce qu'il y a derrière les mots.
 - Rester maître de ses émotions.
- ✓ S'affirmer dans ses interventions
 - Asseoir sa présence.
 - Canaliser et maîtriser les échanges.

ORGANISATION ET METHODES PEDAGOGIQUES

- ✓ Alternance entre apport théorique et pratique.
- ✓ Remise de documentation

CIBLE	DUREE	EFFECTIF	SANCTION
Manager, cadre, ingénieur, chef de projet prenant régulièrement la parole en public	14 heures soit 2 jours	10 participants max par session	Attestation de suivi