

Formation 1 : Prise de parole en public

Parler en public est un exercice difficile pour tout le monde car il faut arriver à faire passer efficacement son message tout en se détachant du regard des autres.

Au travers de cette formation, nous vous accompagnons pour comprendre les situations de blocage d'une prise de parole face à groupe, les mécanismes pour faire passer un message efficacement et étoffer votre charisme et prestance.

Durée estimée : 14h

Public concerné :
Toute personne ayant
besoin de travailler
l'efficacité de sa
communication orale

Prérequis : Aucun

Objectifs de la formation

- 🗨 *Mettre son stress et ses émotions au service du discours*
- 🗨 *Rebondir sur les «erreurs» afin de les mettre au profit du discours*
- 🗨 *Gagner en prestance et en aisance pour plus d'impact*
- 🗨 *Etre dans l'instant présent afin de ne plus être « spectateur » de soi-même et se rendre disponible pour l'auditoire*
- 🗨 *S'adapter au contexte et au public pour gagner en pertinence*
- 🗨 *Préparer efficacement son discours en amont*

Programme détaillé de la formation

Première partie : Oser et se lâcher (4h)

- ❖ Développer la confiance en soi
- ❖ Comprendre et gérer ses émotions et son stress
- ❖ Assumer ses idées jusqu'au bout et y croire pour convaincre
- ❖ Capitaliser sur ses erreurs et les transformer en forces
- ❖ Apprendre à rebondir rapidement pour plus de réactivité

Ce module de formation a pour but premier de mettre en confiance le stagiaire et de travailler sur les mécanismes de blocages d'une bonne communication dans un contexte professionnel : le regard de l'autre, la confiance en soi et en ses idées.

Deuxième partie : Communiquer efficacement (5h)

- ❖ Contrôler sa respiration pour moins de stress et plus de compréhension
- ❖ Apprendre à poser sa voix pour plus de clarté
- ❖ Gommer les gestes parasites et mettre son corps au bénéfice du discours
- ❖ Gérer l'énergie, le rythme et les silences de sa présentation

Sans Détour

Siège social : 11 avenue Lacassagne 69003 LYON

Numéro Siret : SAS en cours d'immatriculation

Numéro d'Organisme de formation : SAS en cours d'immatriculation

Mail : contact@sansdetour.fr

Ce module permet à chaque stagiaire de comprendre les différents mécanismes d'une communication simple et efficace. Par une mise en application directe, il travaillera la communication orale et physique ainsi que l'interactivité continue avec le public.

Troisième partie : Mettre en forme son discours (5h)

- ❖ Travailler son introduction et le ou les messages clés à faire passer
- ❖ Rechercher la connexion systématique et permanente avec son auditoire
- ❖ Adapter son niveau d'énergie à son auditoire
- ❖ Limiter l'espace entre « ce que je dis » et « ce qui est perçu et compris par l'auditoire »
- ❖ Conclure efficacement pour marquer les esprits

Ce module permet aux stagiaires de pouvoir préparer une intervention efficacement. Les mises en situations aideront les stagiaires à utiliser les acquis de la formation et à définir d'éventuels plans d'actions à mettre en place pour continuer à améliorer leur communication.

En conclusion

Tour de table en fin de journée pour évoquer :

- Les notions et outils vus au cours de la formation
- Les difficultés rencontrées, et les moyens d'y faire face
- Les actions à mettre en place dans le futur
- Les questions qui n'ont pas trouvé de réponses

Sauf cas exceptionnel, la formation aura lieu dans les locaux de votre entreprise.

Nous nous rencontrerons au cours d'un premier entretien pour définir ensemble vos contraintes, enjeux et objectifs dans le but de vous faire parvenir une formation personnalisée qui répondent au maximum à vos attentes.

Sans Détour

Siège social : 11 avenue Lacassagne 69003 LYON

Numéro Siret : SAS en cours d'immatriculation

Numéro d'Organisme de formation : SAS en cours d'immatriculation

Mail : contact@sansdetour.fr