

Prise de parole en public

Contexte

Avoir le cœur qui accélère, les mains moites, la voix qui tremble. Nombreuses sont les manifestations physiologiques lorsque nous sommes amenés à prendre la parole.

Aujourd'hui, parler en public est fondamental aussi bien dans notre vie personnelle mais également professionnelle. Élément moteur de notre confiance en soi, il existe des méthodes et des exercices pour améliorer nos prises de parole, structurer notre pensée et déclamer un discours convaincant.

Objectifs

Au terme de la formation, le participant sera à même de :

- Appliquer des gestes pour calmer ses émotions avant un discours.
- Composer un discours pour se montrer convaincant sur n'importe quel sujet.
- Analyser avec bienveillance des pratiques oratoires pour améliorer la sienne.

Public

Tout public amené à prendre la parole en public, que ce soit en interne en entreprise, en externe auprès de prospects / clients ou de médias.

Prérequis

Aucun

Durée

16 heures de formation

Contenu

▪ Créer une dynamique et instaurer la confiance

Participation à différentes activités pour prendre sa place dans le groupe. Définition de son rapport à la parole et de ses attentes.

▪ Travailler sa respiration, sa voix, sa posture

Assimilation de technique respiratoire pour se calmer et s'exprimer sans effort, méditation guidée pour la détente, exploration des différents registres de la voix et les postures facilitant son utilisation.

▪ Libérer sa créativité et jouer des personnages

Révision par l'art de la poésie et du slam des figures de style utiles au discours, expérience du lâcher prise en interprétant différents personnages lors d'improvisation en groupe.

▪ **Débattre, argumenter et convaincre**

Proposition d'un canevas type de discours avec les différentes étapes indispensables, énumération des différents arguments disponibles pour nourrir une thèse, participation à des débats, rédaction et déclamation de discours.

Sur demande, chaque prestation pourra être filmée et analysée lors d'un débriefing

Moyens pédagogiques

- Pédagogie interactive à partir de vécus professionnels et personnels des participants,
- Nombreux jeux de rôles, cas pratiques
- Films vidéos,
- Témoignages du formateur

Les séances seront idéalement espacées d'une semaine afin que les participants puissent mettre en pratique les outils acquis en formation. Dans la même optique, ils pourront revenir en formation avec des questionnements « de terrain ».

Avec l'expérience, le nombre idéal pour cette formation peut varier de 6 à 10 participants par session.

Un projecteur est utilisé durant la formation et les diapositives projetées sont distribuées et remises dans la pochette DOCEO offerte aux participants.

Evaluation – Attestation – Certification

Une attestation de suivi de formation sera remise à chaque participant ayant suivi l'intégralité de la formation.

Une évaluation à chaud de fin de formation sera remise par DOCEO et complétée par chaque participant.

Un bilan nominatif évaluant le contrôle des connaissances sera remis à l'entreprise de chaque participant à l'issue de l'action de formation.