

## &gt; EFFICACITÉ PROFESSIONNELLE

## PRENDRE LA PAROLE EN PUBLIC

## PUBLIC

Plus d'une personne sur deux appréhende de s'exprimer en public : cette formation s'adresse à toute personne désirant améliorer sa prise de parole devant un groupe.  
**Pré-requis : Maîtriser les savoirs fondamentaux.**

## OBJECTIFS

À l'issue de la formation, le stagiaire devra être capable de :

- Développer une plus grande aisance à l'oral, vaincre son trac, sa timidité
- Exploiter ses ressources pour porter son discours et développer une meilleure efficacité professionnelle
- Rester maître du déroulement de son discours

## DURÉE

2 jours.

## CONTENU

**Préparer l'intervention**

- Définir ses objectifs de communication
- Choisir le plan, organiser ses idées
- Créer un environnement favorable

**Les principes d'une présentation orale efficace**

- Apprivoiser ses peurs et lever ses préjugés, développer sa confiance en soi
- Que se passe-t-il dans la tête du public ?  
Image projetée et image perçue : s'observer sans se juger
- Capitaliser sur ses atouts
- Utiliser sa créativité : pour être créateur et acteur responsable de son propre discours
- Savoir utiliser son trac
- Être un challengeur : se dépasser pour « performer »

**Porter le message avec son corps**

- Savoir bien respirer
- Occuper l'espace

- Les expressions, le regard
- Ce qui fait le charisme
- Créer une connivence avec le public
- Affirmer sa présence, sa légitimité

**Prendre la parole**

- Articuler
- Poser et travailler sa voix
- Les clés pour convaincre : conviction, incarnation
- Improviser pour s'adapter aux situations imprévues, pour quitter ses routines, pour ressourcer sa parole
- Dédramatiser, distancier

**Susciter les échanges**

- Se préparer aux questions
- Identifier les attentes pour adapter son message
- Inciter à la participation
- Gérer les temps de parole

Vous pouvez efficacement compléter cette formation par un stage Powerpoint

**VOS CONTACTS**

02 99 52 54 52 (35)  
 02 97 76 00 55 (56)  
 02 96 58 69 86 (22 et 29)

**DATES ET TARIFS**

Calendrier actualisé en ligne ou format papier sur demande

**LIEUX**

Brest, Lorient, Quimper, Redon, Rennes, Saint-Brieuc

**VALIDATION**

Remise d'une attestation de compétences.

**MODALITÉ D'ÉVALUATION**

QCM et/ou grille d'évaluation et/ou travaux pratiques.

**DÉMARCHE PÉDAGOGIQUE**

Par une approche ludique, détendue et bienveillante : travail de la voix, des expressions gestuelles et corporelles. Training à la prise de parole dans un environnement « sans danger », pour lever les craintes.  
 Conseils personnalisés.

**MOYENS PÉDAGOGIQUES ET ENCADREMENT**

Utilisation possible de la vidéo.