

## Public

► Toute personne devant prendre la parole dans le cadre de sa mission

## Durée

► 2 jours en continu, soit 14 heures

## Lieux et Dates

► Nous consulter

## Intervenant

► Claire JAN, responsable du cabinet et formateur consultant depuis 1993. Certifiée expert auprès de l'ICPF

## Coût

► 580 €

Formation éligible dans le cadre du DIF  
Nous pouvons organiser cette formation au sein de votre établissement.  
Contactez nous.

## Prise de parole en public

### OBJECTIFS :

- COMPRENDRE LES MÉCANISMES DE LA COMMUNICATION VERBALE ET NON VERBALE.
- PRENDRE CONFIANCE EN SOI ET AMÉLIORER SES TECHNIQUES DE COMMUNICATION.
- PRÉPARER ET ADAPTER SON INTERVENTION À SES OBJECTIFS DE COMMUNICATION.
- CONSTRUIRE UN MESSAGE PROFESSIONNEL DE QUALITÉ : INTÉRESSER ET CONVAINCRE.
- ANTICIPER SES PROPRES RÉACTIONS ET CELLES DE SON AUDITOIRE.
- S'EXPRIMER MAIS AUSSI FAIRE S'EXPRIMER.
- MAÎTRISER SON STRESS.

### ► Programme

#### /// jour 1

- Les techniques de l'expression orale
  - La préparation physique et mentale à la prise de parole
  - Le travail sur l'élocution, la modulation de sa voix
- La gestion du stress
  - Les difficultés liées au stress
  - Maîtriser ses gestes et prendre confiance : les points d'ancrage (le stylo, le croisement des mains, etc.)
- Définir les objectifs et conditions de son intervention
  - Les réunions de travail, d'information, de négociation, etc.
  - Positionner les enjeux et choisir une stratégie : ce que je vais dire, ce que je ne dois pas dire, comment je vais le dire, ...
- Prévoir des supports écrits de type « prompteurs »
  - Ecrire un synopsis de son intervention, ses arguments, des données précises et concises, ...
- Préparer son environnement et son matériel
  - La salle, sa table, son matériel : tableau blanc, paper board, vidéoprojecteur, ...

#### /// jour 2

- Effectuer un travail d'analyse et de réflexion
  - Ce qui me bloque dans mes interventions, ce qui me fait réagir négativement
  - Ce qui me met à l'aise, qui me conforte dans ma prise de parole
- Trouver des modes de résolutions
- Adopter des techniques relationnelles aidant à la production du groupe :
  - L'écoute et la re-formulation
  - L'empathie, l'assertivité
  - La recherche du feed back
- S'exercer à prendre la parole face au groupe sur un thème choisi par chaque stagiaire
- Mettre en œuvre le matériel comme une aide et non une contrainte (rétro projecteur, vidéo projecteur, paper board, etc.)

## Prise de parole en public

---

### ► Méthodes pédagogiques

Apports théoriques brefs afin de privilégier les exercices et mises en situation.  
Des exercices préliminaires aident les stagiaires à être à l'aise dans le groupe  
et à travailler individuellement sur leur stress éventuel.  
Support remis aux stagiaires.

Intitulé de la formation .....

Date .....

Prénom, nom .....

Adresse du domicile .....

Code postal .....

Ville .....

Fonction .....

Téléphone .....

Nom de l'institution ou de l'entreprise .....

Adresse .....

Code postal .....

Ville .....

Téléphone - Fax .....

E-mail .....

Je règle la totalité, soit un chèque €

Je verse un acompte de 30%, soit un chèque de €

Je règle plus tard

## Conditions générales

- Toute inscription doit être validée par un acompte de réservation de 30 % qui sera remboursé en cas de désistement si celui-ci est annoncé par lettre recommandée avec accusé de réception dans le délai de dix jours à compter de la signature de la convention de formation. À l'expiration de ce délai la somme de 30 % est due.
- Si, par suite de force majeure dûment reconnue, le stagiaire est empêché de suivre la formation, il peut résilier la convention. Dans ce cas, seules les prestations effectivement dispensées sont dues au prorata temporis de leur valeur prévu au contrat.
- Toute formation commencée et abandonnée par le stagiaire pour des raisons non justifiées par la force majeure dûment reconnue est due en totalité.
- Les prix indiqués sont nets de TVA et comprennent la formation dispensée ainsi que la documentation remise aux participants.
- Les frais de transport, de restauration et d'hébergement sont à la charge des stagiaires.
- Lorsque le nombre de participants à un stage est jugé insuffisant ou en cas de problèmes techniques, l'organisme de formation se réserve le droit d'annuler ou reporter le stage. Dans ce cas, l'acompte versé sera remboursé.
- Toute inscription fait l'objet d'une confirmation écrite et d'une convention de formation adressée aux participants au maximum dans les 2 semaines qui précèdent le début de la session.
- Une facture et une attestation de présence vous seront adressées en fin de stage.

J'accepte les conditions générales

Signature du stagiaire