

FORMATION CONTINUE

LA PRISE DE PAROLE EN PUBLIC

Objectif de la formation : Acquérir les bases permettant de prendre la parole en public avec aisance et force de conviction

DURÉE DE LA FORMATION

2 jours de formation en présentiel, soit 14h00

PUBLIC CIBLE

- Toute personne devant prendre la parole en public et souhaitant augmenter son impact à l'oral devant un groupe
- Aucun prérequis n'est exigé

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Parler devant un groupe,
- Gérer et canaliser son stress,
- Optimiser sa communication verbale,
- Analyser et s'approprier sa communication non verbale,
- Structurer ses prises de paroles et organiser ses idées,
- S'exprimer avec aisance et développer sa force de conviction

MÉTHODES & MODALITES PÉDAGOGIQUES

- La formation favorisera la pratique
- Chaque stagiaire bénéficie de conseils personnels et d'exercices individualisés
- Chaque phase de la formation est illustrée par une fiche pratique reprenant les points clefs,
- Des études de cas, mises en situation, permettent de simuler des prises de parole en public
- Test / QCM
- Formateur : spécialiste du management en équipe

TARIFS

- 600€ net de taxe / stagiaire (300€/jour)
- 2 400€ net de taxe / groupe INTRA

CONTACTS

Responsable pédagogique : Ludovic THYS
Tél. : 03.20.21.95.31
lthys@adefa.fr

Assistant de formation : Mathias DA SILVA
Tél. : 03.59.31.30.31
mdasilva@adefa.fr

LE PROGRAMME DE VOTRE FORMATION

1^{ère} JOURNEE

1. Se connaître à l'oral

Identifier son style de communication
Développer une personnalité de l'oral

2. Se préparer à prendre la parole en public

Canaliser le stress, le trac en énergie
Travailler sa voix, ses gestes, ses regards...

3. Les techniques de communication efficace

S'approprier les bonnes techniques de communication verbale et non verbale
Identifier les pièges à éviter

2^{ème} JOURNEE

4. Structurer et organiser ses interventions

Organiser ses idées, construire un plan
Gérer son temps et son rythme de parole

5. S'affirmer dans ses échanges

Développer la confiance et l'estime de soi
Gagner en aisance et force de conviction

6. Renforcer ses qualités d'écoute et sa répartie

Faire preuve d'écoute active pour reformuler et répondre efficacement aux sollicitations de ses interlocuteurs

MODE D'ÉVALUATION

Evaluation de la formation (QCM)
Plan d'action personnel individualisé
Remise d'une attestation de formation

MODALITES D'ORGANISATION & D'ENCADREMENT

Nb participants : 4 mini / 12 maxi (ou à définir avec l'entreprise)
Possibilité de réalisation en intra-entreprise (nous consulter)