

PRISE DE PAROLE, LES BASES

J'acquiers l'indispensable !

Un savoir-faire indispensable, quel que soit le métier exercé.
Evacuer les timidités anciennes et acquérir la confiance en soi nécessaire, serviront votre développement personnel et professionnel.



DURÉE

2 jours
Soit 14 heures

PRE-REQUIS

Aucun

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Pédagogie active.
Alternance d'explications
et de mises en situation.

ÉVALUATIONS

Evaluation formative
(Par objectif pédagogique)
Evaluation de satisfaction

DOCUMENTATION

Fiches mémo
Bibliographie
Fiche de progression

OBJECTIFS DE FORMATION

A l'issue de la formation, les stagiaires seront capables de :

- Appliquer les bases de la prise de parole en public
- S'exprimer devant un groupe
- Intervenir avec plus d'aisance

PUBLIC

Toute personne souhaitant acquérir les bases de la prise de parole

INTERVENANT(E)

Thérèse Pierrot
15 ans d'expérience
Formatrice spécialisée en communication
Praticien PNL
Coaching avancé PNL
Sophrologue

PROGRAMME

- **Réunir les conditions d'une communication réussie**
Comprendre les principes de base
Réussites et échecs de communication ;
- selon la nature des interventions ; entretien, réunion, formation
- selon les moments d'interventions ; avant-pendant-après
Etablir un relationnel en 5 points.
- **Apprivoiser le trac de l'intervention**
Repérer les signes physiques, comportementaux et mentaux
Stratégies pour une bonne préparation physique et mentale :
- Physique : respiration et bon niveau de tonus corporel
- Mentale : acceptation de l'émotion du moment, de son style et juste niveau de concentration
- **Prendre la parole devant un groupe**
Repérer ses qualités d'expression, de présence et ses points faibles
Comportement et expression ; voix, diction, rythme, regard, gestes, choix des mots, style dominant, degré d'aisance
- **Donner la parole à un groupe**
Repérer ses aptitudes à entrer en relation avec un groupe
Créer une dynamique de participation du groupe
Comportement et écoute : intérêt porté aux autres, questionnement, reformulation, recadrage des propos

Les stagiaires disposent tout au long de la formation d'une fiche de progression individuelle, pour constater ce qui est acquis ou en cours d'évolution.