

Prise de parole en public

● Formation à distance, ● Formation en présentiel



PUBLIC
Toute personne devant
communiquer avec un groupe



TARIF HT sans Certif.
Individuel: 2600 €
En groupe 850 €

TARIF HT avec Certif.



DURÉE
14 heures



PRÉREQUIS
Entretien en amont de la
formation



5 à 12



ACCESSIBILITÉ PSH
Nous consulter pour étude de
faisabilité



DÉLAIS D'ACCÈS
Individuel : 15 jours.
En groupe : 15 jours dès
quota mini atteint

CALENDRIER

Entrée permanente en intra entreprise

Lieu : En entreprise, en centre (Ain, Allier, Haute Savoie) ou en distanciel

APPROCHE EXPERIMENTALE ET THEATRALE

Comment devenir un bon communicant ? Comment maîtriser ses émotions et surmonter ses appréhensions ? Si certains possèdent une capacité naturelle pour s'exprimer à l'oral, d'autres peuvent éprouver des difficultés à faire preuve d'éloquence en public, ils se laissent envahir par la panique. Cette formation a été spécifiquement conçue pour identifier ses freins et les surmonter, pour gagner en confiance et en efficacité. Elle utilise des techniques et exercices bien connus des comédiens.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Identifier ses ressources personnelles et les outils pour surmonter le trac
- Exprimer clairement ses idées pour se faire entendre et se faire comprendre
- Augmenter sa capacité d'adaptation et de réactivité face aux enjeux et aux situations, quels que soient les interlocuteurs
- Identifier les clés d'un discours efficace et convaincant.

NOS POINTS FORTS

Formation axée sur la mise en situation à partir d'entraînements issus du théâtre.

Approche concrète et interactive.

En petit groupe, pour permettre une étude personnalisée des difficultés de chacun.

Chaque apprenant reçoit du formateur des conseils personnalisés.

La formation a lieu en présentiel.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Pas d'examen, mais des feed-back tout au long de la formation.

Retour d'expérience lors des mises en situation.

En fin de formation, évaluation sous forme de QCM.

MODALITÉS D'ACCOMPAGNEMENT

Exercices de mise en situation, puis, correction sur le vif.

Approche pragmatique.

Partage d'expériences en groupe.

Esprit global de coaching

SUIVI DE L'EXECUTION DE L'ACTION

Feuilles de présence signées par le stagiaire et le formateur par séance de formation. Attestation de fin de stage accompagnée d'un certificat de réalisation. Enquête de satisfaction en fin de formation.

PROFILS DES FORMATEURS

Formateurs (en management et efficacité professionnelle) ayant une expérience dans leur domaine d'intervention de trois ans au minimum. Optimum formation veille à ce que les membres de son équipe assurent une veille continue des outils et méthodes pédagogiques. Nos formateurs se veulent pragmatiques, afin de permettre à chacun d'appliquer les contenus enseignés concrètement sur le terrain.

Contenu de la formation

BILAN PERSONNEL

Mise en situation, exercices

- Connaître ses atouts pour gagner en aisance
- Reconnaître ses freins et obstacles à l'orale
- Identifier ses points forts et ses axes d'amélioration pour progresser efficacement
- Comprendre son fonctionnement émotionnel pendant une prise de parole en public
- Prendre conscience de son image et de la manière dont on est perçu.

INITIATION

Entraînements sur des exercices issus du théâtre

- Se préparer à prendre la parole : détente musculaire et mentale
- Utiliser les techniques de communication verbale et non verbale
- Expérimenter et employer les différentes techniques du comédien
- Maîtriser les silences
- Communiquer avec générosité
- Reconnaître son état naturel pour établir une relation sincère avec son public
- Adapter sa posture et sa gestuelle pour acquérir de l'assurance et de la confiance en soi
- Développer une écoute active pour s'adapter à son public : être là !.

PERFECTIONNEMENT

Exercices

- Animation et coanimation
- Jeux de rôle et mise en situation pour une réelle prise de conscience
- Improvisation
- Maîtrise de son état émotionnel, mise en pratique des apprentissages
- Réflexion sur les échéances à venir et mise en application des préceptes acquis.