



Réussir ses interventions en public

Convaincre et captiver son auditoire

Prendre la parole en public : un exercice redouté pour certains.

Pourtant, les entreprises comptent de plus en plus sur le charisme de leurs collaborateurs pour communiquer. Comment faire bonne impression ? Rester zen avant le grand jour ? Gérer son trac ?

Des astuces, des conseils, des mises en situation pour faire tomber les barrières et les peurs et ne laisser aucun doutes à vos performances.

PROGRAMME DE FORMATION

2 jours – 14 heures

Jour 1

APPRIVOISER SON TRAC

Comprendre le mécanisme physiologique
Prendre conscience de ses représentations (de soi et de son auditoire)
Travailler les techniques de respiration
Soigner ses 2 premières minutes

DÉVELOPPER SA COMMUNICATION NON VERBALE

Comprendre en quoi chaque élément participe à l'impact de son exposé sur l'auditoire (regard, sourire, mimiques, gestuelle, occupation de l'espace, volume de voix, débit et ton)
Faire un bilan personnalisé sur ses points forts et axes d'amélioration

VISUALISATION POSITIVE

Appréhender positivement la prise de parole
Création des outils personnels de gestion du stress
Ancrage et ressources positives

Objectifs :

- Avoir confiance en soi au travail
- Augmenter sa confiance en soi
- Exprimer ses qualités au travail
- Favoriser la confiance chez les collaborateurs

Prérequis :

- Aucun

Profils des participants :

- Toute personne souhaitant développer et renforcer son estime de soi.
- Tout professionnel ayant un métier où la confiance en soi est un enjeu pour mieux remplir ses missions

Tarif :

- 750€

PROGRAMME DE FORMATION

2 jours – 14 heures

Jour 2

PRÉSENTER UN MESSAGE CLAIR ET CONVAINCANT

Partir des besoins et motivations de son auditoire

Aller à l'essentiel autour d'un message convaincant et d'un plan démonstratif

Illustrer d'exemples concrets et mémorissables

GÉRER LES AUDITOIRES DIFFICILES

Choisir son interprétation des paroles et des comportements des autres

Repérer ses réflexes courants de réponse et développer l'écoute active

S'ENTRAINER

Mise en pratique des outils et entraînement

Création d'un pitch professionnel

Organisation :

- Formation en présentielle
- Alternance d'apports théoriques et d'exercices pratiques, de mise en situation
- Échange et interactions à partir de l'expérience de chacun
- Formation dispensée dans une salle adaptée, aux normes accessibilités pour personnes handicapées, climatisation, équipée de toilettes.
- Un support de formation est fourni et complétée par des note sur paperboard.

Validation :

- Les différents exercices et mises en situation ont pour objet de vérifier que les stagiaires ont bien assimilés l'enseignement.
- Un questionnaire de satisfaction afin d'apprécier la qualité de la formation sera proposé en fin de formation
- Un certificat de fin de formation sera remis en fin de formation