

Formation Maîtriser sa prise de parole en public



Objectifs pédagogiques

- Utiliser les techniques d'expression orale pour être écouté et compris
- Convaincre par le discours
- Maîtriser son trac

Moyens pédagogiques : Echanges en groupe - Apports théoriques adaptés à la réalité professionnelle des participants – Jeux de rôle - Exercices pratiques sur la voix, le rythme, le corps, la gestion des silences et la structure du message

Public : Tout collaborateur de l'entreprise

Pré requis : Cette formation ne nécessite pas de pré requis

Durée : 2 jours (14 heures)

Contenu :

1^{ère} Partie : La gestion du stress

- Utiliser différentes techniques de relaxation pour ne pas subir
- Travailler sa respiration
- Découvrir la méditation de pleine conscience
- S'initier au Tai-Chi

2^{ème} Partie : Le langage corporel

- Maîtriser ce que l'on donne à voir sans parole
- Prendre conscience de l'espace, du volume et de l'audience

3^{ème} Partie : L'éloquence

- Travailler sur le sens du message à délivrer, le rythme, le silence, les axes de regard, la pose de voix

4^{ème} Partie : La maîtrise globale

- Mise en pratique par l'exercice de présentation individuelle, statique puis en mouvement

Les livrables

- Support de formation numérique remis à tous les participants