

Prise de parole en public

Conditions de réalisation

Formation non éligible au CPF

Modalités et délais d'accès : formation réalisée à partir de 4 stagiaires et dans un délai moyen d'un mois.

Si vous avez besoin d'une adaptation particulière liée à un handicap ou une difficulté, merci de nous contacter avant l'inscription pour que nous puissions étudier les possibilités de mise en œuvre de la formation dans les meilleures conditions.

Prérequis

Aucun.

Public concerné

Toute personne réalisant des prises de parole en public en situation professionnelle

Objectifs pédagogiques

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Appliquer les pratiques fondamentales de la communication
- Transmettre un message oral
- Gérer son anxiété au cours de ses prises de parole en public
- Appliquer les techniques d'expression orale

- Aménager des techniques de compensation en cas d'objection et lors de situations difficiles

Durée

2 jours – 14 h

Dates

11 et 12 juin 2025

Lieu

Limoges ou à distance

Animatrice

Sylvette DACHE

Frais de participation

- Adhérent AFQP 380 € HT par personne par jour
- Non adhérent AFQP 500€ € HT par personne par jour. Nous contacter pour une formation Intra entreprise.
- **Les frais d'hébergement, de déplacement et les repas sont à la charge du participant.**
- Cette formation est éligible au fonds de la formation professionnelle suivant dispositions particulières de l'OPCO dont dépend le participant.

Nombre de participants

Limité à 8

PROGRAMME

Accueil

Tour de table

1. Reconnaître les divers types d'intervention

- Les particularités du discours et de la conférence, les types d'animation et attitudes adéquates correspondants
- Les spécificités de la prise de parole lors d'un exposé ou d'un débat
- Les diverses catégories de réunions : d'équipe, d'information, de prise de décision, de créativité...
- Créer l'argumentation juste : comment convaincre et persuader
- Organiser l'information en fonction du public et de l'objectif à atteindre : structurer ses idées et son propos

2. Connaître les pratiques fondamentales de la communication

- Théorie de la communication et parties prenantes : message, émetteur, récepteur, interférences, les filtres...
- La communication en objectifs : convaincre, pousser à l'action, informer, influencer...
- Étude individuelle des points forts et des points faibles des stagiaires dans leur communication face au groupe
- Comprendre la réaction d'un public à l'aide des schémas de la communication unilatérale et interactive
- Comprendre la situation d'un émetteur isolé vs des récepteurs groupés, atteindre chaque auditeur

Prise de parole en public

- Reconnaître ses canaux sensoriels privilégiés : visuel, auditif et kinesthésique.
- Travailler le verbal pour garantir une prise de parole réussie
- Structuration de son discours à l'aide de différentes méthodes
- Déroulé fondamental d'une prise de parole
- Comment faire le choix de ses mots : s'adapter à son auditoire, être concis, accepter et rendre utile le silence
- Identifier les mots et expressions à privilégier et ceux à éluder
- Défendre ses idées en argumentant : les différents types d'arguments

3. Rester maître de sa communication non verbale

- Force et étendue de la communication non verbale et para-verbale, définition de congruence
- Le langage corporel : réaliser des gestes d'ouverture, dynamiques et sereins, être expressif et dans l'instant
- Déplacements et appropriation de l'espace : Apprendre à s'approprier son périmètre d'intimité pour gérer ses déplacements et habiter l'espace de manière calme et assurée
- Travailler sa posture et ses appuis pour apprendre à s'ancrer, techniques associées
- Gérer ses expressions faciales pour se montrer agréable et accessible de manière appropriée
- Travailler son regard pour exprimer ses émotions positives et capter l'attention

4. Composer avec son appréhension de la prise la parole

- Concepts et définition du trac : pressions et conditionnements
- Comprendre et décrypter les signes physiques du trac, concept des alertes automatiques
- Interpréter ses propres attitudes : de la fuite passive à l'assertivité

- Adopter un comportement assertif. Concepts de l'affirmation de soi, de confiance et d'attitude constructive.

5. Redevenir maître de soi en rendant son trac utile

- Savoir se calmer et maîtriser son trac
- Techniques de respiration pour gérer son trac
- Travailler et régler sa voix

6. Communiquer avec son auditoire

- Se positionner en attitude d'écoute avec les techniques d'écoute active et de reformulation
- Apprendre à gérer les différents interlocuteurs d'un groupe, notions d'effet et de dynamique de groupe
- Savoir adopter les attitudes justes face aux questions difficiles ou agressives, ainsi qu'à la critique polémique

Modalités d'évaluation

Évaluation des acquis par des exercices de mise en situation

Méthodes et moyens pédagogiques

Questions orales ou écrites (QCM...) Des mises en situation Jeux de rôle La formatrice évaluera les acquis en utilisant des exercices pratiques à la fin de chaque séquence pédagogique

Sanction de l'action de formation

Délivrance d'une attestation de formation