



Objectifs

Vous souhaitez améliorer votre aisance orale et apprendre à parler en public sans trac ? Libérez-vous en participant à un stage de prise de parole en public.

Ce stage s'adresse aux personnes ayant besoin, dans leurs relations (équipe, clients, environnement...) de :

- s'exprimer plus facilement en public.
- défendre une idée, un projet - relayer un discours.

Méthodes pédagogiques

- Lecture de documents
- Vidéoprojecteur
- Mises en situation.
- Jeux de rôle
- Exercices, individuels et en sous-groupes,
- Mises en application
- Supports de cours
- Evaluation en fin de stage

► **Type de cours :**
Stage pratique

► **Référence :**
PDP

► **Durée:**
3 jours - 21h de formation

► **Lieu :**
Paris ou en intra-entreprise

**ATTESTATION DELIVRÉE
EN FIN DE FORMATION**

Pré-requis

Aucun.

Public

Toute personne devant ou désirant prendre la parole en public ou souhaitant améliorer la communication verbale.

Programme du stage

- ▶ **La préparation du message**
 - Mettre en place un plan d'action
 - Définir les objectifs, but à atteindre
 - Comment transmettre les informations clés
 - Savoir mettre en valeur les idées importantes, les messages à transmettre

- ▶ **Echauffement corporel et vocal - La maîtrise de son corps**
 - Gestuelle, donner une bonne image de soi
 - Poser la voix, le souffle, articuler, les mots, les débits de mots
 - Maîtriser ses gestes et attitudes
 - Situations génératrices de stress
 - Evaluer ses propres facteurs de stress
 - Comment faire face au stress - Stratégies adaptées - Techniques efficaces

- ▶ **Techniques de gestion du stress**
 - Définition du stress - Les stress - Positif - Négatif
 - Symptômes de stress - Réactions adaptatives
 - Situations génératrices de stress
 - Evaluer ses propres facteurs de stress
 - Comment faire face au stress - Stratégies adaptées - Techniques efficaces

- ▶ **S'allier avec son public, instaurer une relation positive avec son auditoire**
 - Evaluer les attentes du public
 - Susciter l'intérêt de son auditoire
 - Comment motiver l'auditoire ?
 - Maintenir l'intérêt, savoir capter l'attention du public

- ▶ **Savoir faire face au public**
 - L'écoute
 - Le regard
 - Gérer les imprévus
 - Faire face aux situations difficiles
 - Faire face aux questions difficiles, provocations et situations déstabilisantes
 - Comment gérer l'agressivité d'un participant

Accroître son charisme face au public

Etre capable d'improviser en fonction des situations

Témoignages

Jocelyne M. (FEDERATION DES ARTISANS DU MONDE)

“Cette formation m’a apportée plus de confiance en moi et d’assurance. Je ne regrette pas d’avoir choisi cette formation ni le centre, la formatrice a été très efficace et si quelqu’un était intéressé je vous la recommanderai.”

Emmanuelle F. (FILLES DE LA CROIX)

“Formation intéressante avec des apports multiples : autant d’outils pour parler en public”

Emilie R. (Société EDF)

“Cette formation aboutit à un échange passionnant, permettant une prise de conscience et une mise en pratique dans la vie quotidienne, professionnelle et personnelle. **A RECOMMANDER !!!!**”

Evelyne H. (STE INTER)

“Cette formation m’a permis de corriger ma posture, de mieux me connaître et d’apprendre des techniques pour gérer mon stress”

Julie C. (Société EDF)

“C’est une très bonne formation, très enrichissante tant sur le plan professionnel que personnel. Je la recommande à 100%”

Patricia M. (CHANTOISEAU)

“Cette formation m’a permis de mieux comprendre la source du stress. Améliorer sa respiration. Le rapport au langage, le rapport à soi-même et le rapport avec les autres”

Tania M. (LCGB - FEDERATION DES SYNDICATS CHRETIENS LUXEMBOURGEOIS)

“J’ai beaucoup apprécié cette formation car la formatrice a bien tenu compte de mes besoins et de mes difficultés et comme la formation a été nourrie d’exemples concrets que j’ai vécu, elle a été très agréable et utile. Cette formation a donc dépassé le cadre de la “simple” prise de parole en public.”

Chantal R. (CENTRE HOSPITALIER DE SOISSONS)

“Formation très intéressante et très enrichissante. Formateur très à l’écoute, a été pendant les trois jours très attentif à mes besoins. J’ai appris énormément de choses. Je suis très satisfaite de la formation...”

Jean-Claude L. (COMEDIE FRANCAISE)

“J’ai beaucoup aimé cette formation. J’ai appris beaucoup de choses. Les exercices ont été menés, les échanges avec le formateur ont été très bien. J’informerai mes collègues de cette expérience. La formation m’a apporté de l’assurance!”



Nous contacter

CFORPRO

Centre de formation professionnelle

Siège social :

Tour de l’horloge, 4 place Louis Armand 75012 PARIS

Tél : 01.75.50.92.30 - Fax : 01.75.51.40.24

Mail : contact@cforpro.com - Internet : www.cforpro.com