

## Programme formation prendre la parole en public (initiation) 7h00

### Public cible :

Tout public souhaitant s'initier à la prise de parole en public



### Pré-requis :

Il est recommandé d'avoir déjà pris la parole en public au cours d'une réunion pour suivre la formation initiation prise de parole en public

### Méthodes pédagogiques pour le stage prise de parole en public – Initiation :

- Apports théoriques et pratiques ;
- Mises en situation et échanges de bonnes pratiques ;
- Support de cours formation prendre la parole en public.

### Formation prendre la parole en public : Initiez-vous à la prise de parole en public

#### Comment prendre la parole en public ?

La prise de parole face à un public (que ce soit dans une conférence ou dans le cadre d'une simple réunion) peut générer une forme importante de stress. Il existe cependant des techniques permettant de gérer ses émotions et d'assurer une prise de parole professionnelle et surtout convaincante.

Ce stage de formation prise de parole en public initiation, vous permettra d'appréhender différentes techniques et de vous permettre de perfectionner vos interventions en public sur une durée courte d'1 journée (7 heures).

#### Initiation à la prise de parole :

Comprendre la genèse du stress et des émotions développées face à un public

- Comprendre son stress et son fonctionnement pour mieux se préparer et intervenir face à un public ;
- Appréhender les techniques de la gestion du stress et du trac dans le cadre d'une prise de parole.

## Exploiter les différentes techniques d'expression orale : la méthodologie de la prise de parole en public :

- Savoir initier une introduction (starter) et une conclusion percutante et engageante ;
- Connaître les données physiologiques de la parole ;
- Comprendre le mécanisme de la voix ;
- Visualiser le débit de parole moyen ;
- Savoir distinguer l'importance du rythme ;
- Point sur l'intonation ;
- Appréhender l'importance de la respiration sur la voix et la parole ;
- S'entraîner aux situations de communication orale pour prendre la parole en public, maîtriser les principales pratiques ;
- Savoir écouter et regarder son public avec techniques ;
- Savoir reformuler et poser des questions ;
- Se positionner, jouer d'assertivité et la conduite son intervention.

## Optimiser sa communication non verbale pour prendre la parole lors d'interventions en public :

- Comprendre l'importance du non verbal, un facteur indispensable dans votre communication ;
- Appréhender la gestion du regard, du sourire, des mimiques et des silences ;
- Travailler sa gestion de l'espace (la proxémie) ;
- Comprendre les mécanismes de la congruence verbale et non verbale ;
- Intégrer le fonctionnement de la gestuelle et son décodage (orateur et participants) ;
- Connaître les postures à adopter et les attitudes à éviter lors de vos interventions en public.

**Responsable pédagogique :** Thierry BIDAUX 06.84.98.17.22

### Suivi :

- Chaque participant signera par demi-journée une feuille d'émargement, également signé par le formateur.