

Formation : Prise de parole en public

Niveau : Initiation

Durée : **1 journée**
(7 heures)

Prérequis

Aucun

Moyens pédagogiques

Professionnels et experts en communication

Objectifs

Augmenter sa force de conviction - Adapter sa communication - Gérer son trac

1 - Mieux se connaître à l'oral : le préalable indispensable

- ›
- › Appivoiser son trac : ne plus le subir, savoir l'utiliser.
- › Mieux cerner ses qualités et ses défauts grâce à la vidéo.
- › Transformer le feed-back des autres en pistes de progrès.

2 - L'IMAGE DE SOI : MODE D'EMPLOI

- › Capitaliser ses atouts personnels pour développer sa confiance et son authenticité.
- › Mettre en adéquation l'image que l'on souhaite projeter avec l'image perçue par les autres.
- › Valoriser sa personnalité en affinant son style.

3 - SE PRÉPARER À LA PRISE DE PAROLE EN PUBLIC

- › Se libérer des inhibitions psychologiques et des tensions physiques pour être présent.
- › Travailler sa voix, ses gestes, son regard, sa respiration, les silences.
- › Laisser parler ses émotions, développer son charisme.

4 - STRUCTURER CLAIREMENT SON INTERVENTION

- › Identifier les caractéristiques et les attentes de son auditoire pour adapter son message.
- › Analyser objectivement le contexte dans lequel chacun intervient.
- › Organiser ses idées.

FORMASOFT-PRO – SARL au capital de 100000 € – R.C.S. Saint E enne 454 060 039 – Code 454 060 039 00038

Code APE 8559A N° formation : 82420165442 – 40 bis route de Montbrison 42160 ANDREZIEUX BOUTHEON

Tel : 04.77.55.06.05 - contact@formasoft-pro.com