

S'exprimer en public

PROGRAMME DE FORMATION

Faire son diagnostic de départ sur la prise de parole en public

- Apprivoiser son trac : l'utiliser pour en faire son allié
- Mieux cerner ses qualités et ses défauts grâce à la vidéo
- Utiliser le feed-back du groupe pour progresser

L'image de soi : mode d'emploi

- Capitaliser ses atouts personnels pour développer confiance et authenticité
- Mettre du sens entre son image et le contexte
- Valoriser sa personnalité en affinant son style

Renforcer ses qualités d'écoute et d'adaptation à chaque contexte

- Décoder le vrai message de son interlocuteur
- Pratiquer l'art du questionnement et de la reformulation pour une communication constructive
- Trouver l'attitude, le ton et les mots qui facilitent les échanges

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

Structurer clairement son intervention

- Identifier les caractéristiques et les attentes de son auditoire en fonction du contexte pour adapter son message
- Analyser objectivement le contexte dans lequel chacun intervient
- Organiser ses idées, et développer son « story telling »

OBJECTIFS

Maîtriser sa communication pour exprimer clairement ses idées et gagner en impact :

- Clarifier le contexte d'intervention,
- Prendre conscience de ses qualités et défauts sur le sujet,
- Savoir structurer clairement une intervention et adapter son message en fonction des publics et du contexte,
- Apprivoiser son stress,
- Gérer son temps et ses mouvements.

Public

- Managers, cadres, ingénieurs, chef de projet prenant régulièrement la parole en public



2 jours (14 heures)



Intra : devis sur demande



Référence de la formation : M10

Les + de la formation

- Apport théorique minimum et mise en situation sur des cas vécus par les participants.
- L'atelier est essentiellement centré sur de la mise en pratique.
- Les deux journées déroulent et reprennent ces 5 étapes clés, en permettant d'approfondir chacune d'elle en fonction des priorités, des besoins ou des « urgences professionnelles/ personnelles » du groupe.

Renseignements calendaires et inscriptions :