

## Prise de parole en public

### Objectifs

- Acquérir des méthodes et réflexes pour réguler le stress en prise de parole
- Acquérir une posture d'orateur
- Argumenter pour convaincre un auditoire
- Improviser une prise de parole en maîtrisant son intervention et les messages associés
- Gérer les imprévus et les interactions difficiles

### Public concerné

Toute personne souhaitant apprendre à mieux maîtriser son stress lors d'une intervention orale

### Prérequis

Aucun

### Durée

2 jours (14 heures)

### Animateurs

Formateur expérimenté

### Effectifs

8 participants maximum

### Accès aux locaux

Locaux conforme à l'accueil des personnes à mobilité réduite

### Moyens pédagogiques

- Tableau blanc / paperboard
- Vidéoprojecteur
- Support de cours
- Jeux de rôle
- Mises en situation

### Méthodes pédagogiques

- Magistrales
- Interrogatives
- Démonstratives
- Actives
- Expérientielles

### Evaluations et suivi de formation

- Evaluation préalable et évaluation à chaud
- Questionnaire de satisfaction
- Remise d'une attestation de formation

### Rappels des techniques de base

- La maîtrise de soi
- L'importance de la respiration
- Savoir moduler sa voix
- Le langage du corps

### Vaincre ses appréhensions et son trac

- Analyse des difficultés d'expression
- Confiance en soi, avoir une image constructive
- Ne pas se laisser envahir par le trac : les bonnes techniques à utiliser

### Optimiser sa communication non verbale

- Les gestes trahissent nos pensées
- La gestuelle et son décodage (orateur et participants)
- Les postures à adopter, à éviter, gérer l'espace, bouger

### Apprendre à coordonner l'ensemble des techniques

- La préparation mentale
- Appliquer les techniques de manière naturelle
- Harmoniser la communication verbale et les mouvements du corps

### Préparer son intervention

- Utiliser son stress positivement
- Connaître son auditoire
- Prendre ses marques, repérages
- Se préparer mentalement, les miracles de la projection mentale positive
- Préparer ses notes
- S'entraîner à faire des interventions sans notes
- Préparation des supports, utilisation de la technique

### Improviser une prise de parole

- Que faire en cas d'interventions imprévues ?
- Les bons réflexes à avoir
- Garder son calme
- L'importance de la respiration

### Capter son auditoire

- Le secret des grands orateurs : être un bon auditeur pour être un bon orateur
- Bien commencer son intervention : règles de relations humaines adaptées à la prise de parole
- Ecouter, regarder le public, utiliser les réactions
- Formule pour entraîner, faire adhérer à ses idées
- Argumenter pour convaincre son auditoire
- Répondre aux questions agressives, manager les perturbateurs