

Prise de parole en public



Objectifs

- Votre expression verbale et non verbale est valorisée.
- Face à un groupe vous vous affirmez efficacement.
- Vous êtes confiant et détendu face aux situations que vous jugiez déstabilisantes (auditoire, groupe, réunion, assemblée générale, conseil, etc....).



Contenu

Améliorez vos compétences d'orateur :

- Apprivoiser le trac par la maîtrise des peurs et appréhensions.
- Gérer le stress et repousser ses limites.
- Cerner ses qualités, facultés d'expression et défauts.
- Utiliser le feed-back des participants pour progresser.
- Gérer les objections et réagir en développant le sens de la répartie

Préparez la prise de parole en public :

- Se libérer des inhibitions psychologiques et des tensions physiques.
- Identifier ses besoins, attentes, croyances et motivations.
- Utiliser des techniques de préparation mentales et physiques en travaillant la voix, la gestuelle, le regard et la respiration.
- Exprimer son charisme.

Structurez votre intervention :

- Identifier les caractéristiques et les attentes de l'auditoire.
- Analyser le contexte d'intervention et développer son aisance face à une situation considérée déstabilisante.
- Elaborer une stratégie en adaptant son discours.
- Transmettre correctement son message et garder le fil de ses idées.
- Gérer son temps de parole



Présence

- 5 jours de formation
- Durée : 35 heures.