

# Prise de parole en public

Référence : RESEP005

Durée : 2 jours

Certification : **Aucune**

## CONNAISSANCES PREALABLES

- Aucunes.

## PROFIL DES STAGIAIRES

- Toute personne souhaitant améliorer sa communication orale en public.

## OBJECTIFS

- Maîtriser les principales techniques de l'expression orale.
- Prendre confiance en sa communication.
- Savoir capter l'attention et convaincre un auditoire.

## CERTIFICATION PREPAREE

Aucune

## METHODES PEDAGOGIQUES

- Mise à disposition d'un poste de travail par stagiaire
- Remise d'une documentation pédagogique papier ou numérique pendant le stage
- La formation est constituée d'apports théoriques, d'exercices pratiques, de réflexions et de retours d'expérience
- Le suivi de cette formation donne lieu à la signature d'une feuille d'émargement

## FORMATEUR

Consultant-Formateur expert Communication

## METHODE D'EVALUATION DES ACQUIS

- Auto-évaluation des acquis par le stagiaire via un questionnaire
- Attestation de fin de stage adressée avec la facture

## CONTENU DU COURS

### La communication et le discours

- Parler c'est s'exposer
- A l'origine de la communication
- Déterminer son objectif principal et identifier les messages essentiels
- Les différentes formes du discours
- Convaincre ou persuader

### Préparer son discours

- Identifier et connaître son public pour mieux l'aborder
- La structure du discours
- Comment commencer son discours
- Méthodologie de la hiérarchisation des arguments du discours
- Les transitions du discours
- Le savoir conclure
- Adapter le vocabulaire au public concerné
- La préparation des séquences questions

### Exploiter le non-verbal

- Trouver son style d'orateur
- Susciter un climat de confiance
- Maîtriser les échanges : distribuer, reprendre la parole
- Valoriser les interventions

### Gérer son trac / Gagner en assurance

- Rester son moi-même
- Qu'est-ce que le trac ?
- Identifier ses craintes
- Utiliser les techniques de la respiration
- Utiliser les techniques de visualisation positive

### Les outils du non verbal et du para-langage

- Maîtriser les attitudes gestuelles et corporelles
- Utiliser les regards, les gestes pour plus de présence
- Gérer : ses mains, son regard, son sourire, son attitude, ses déplacements, ...

- Faire vivre sa voix : débit, articulation, intonation, modulation, rythme
- Utiliser les silences