Perfectionner ses interventions à l'oral

Référence : **RESEP105** Durée : **2 jours** Certification : **Aucune**

CONNAISSANCES PREALABLES

• Aucune.

PROFIL DES STAGIAIRES

• Toute personne souhaitant gagner en aisance dans le cadre de ses prises de parole.

OBJECTIFS

• Gagner en confiance. • Gérer son stress lors de la prise de parole. • Maitriser les techniques d'expression orale pour captiver et convaincre. • Structurer son discours pour gagner en impact. • Travailler sa posture.

CERTIFICATION PREPAREE

Aucune

METHODES PEDAGOGIQUES

- Mise à disposition d'un poste de travail par stagiaire
- Remise d'une documentation pédagogique 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 Efficacité professionnelle

METHODE D'EVALUATION DES ACQUIS

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

CONTENU DU COURS

Comprendre la communication

- Tour de table : Positionnement, parcours, vie professionnelle : Attentes ; Acquis / Non acquis
- Brainstorming : Un bon communicant : quelle définition ? Communiquer à l'oral : points forts / difficultés ; Prendre la parole en public : retour d'expériences
- Schéma de la communication : Schéma de la communication simple ; Schéma de la communication interactive ; Responsabilités de l'émetteur et du récepteur ; Exercice « Le téléphone ancien »
- La réception de l'information : Les filtres physiques de perception ; Les filtres sensoriels de perception (Les canaux de perception ; Les canaux de représentation ; Le canal de représentation principale (test support)) ; Comment identifier le canal sensoriel de votre interlocuteur
- Les composantes de l'expression orale : Les repères de vos auditeurs ; L'importance de la communication non verbale ; La préparation mentale ; Les notes aide-mémoire
- L'écoute active
- Les bases de l'assertivité : Exercice : Test de Gordon (support) ; L'affirmation de soi

Mieux se connaître pour mieux gérer son stress

- Apprendre à cerner sa personnalité : Test de personnalité (support) ; Avoir confiance en soi : test Porot (support) ; Affirmation de soi : test de Rathus (support)
- Se positionner face aux autres : Autodiagnostic : les positions de vie (support) ; La fenêtre de Johar
- Gérer nos émotions : Nos 4 émotions fondamentales ; Les 3 couches émotionnelles ; La lecture émotionnelle au service du bien-être ; La lecture émotionnelle au service des relations

- Vaincre son trac : Quel anxieux êtes-vous ? ; Confiance en soi : comment vaincre sa timidité ; Gérer sa peur ; Oser prendre la parole en public

Les clés pour une prise de parole en public efficace

- Un entraînement régulier : 3 exercices pour se préparer à parler en public ; 8 exercices pour maîtriser vos présentations ; Pratiquer des exercices d'articulation orale (support)
- Adopter les comportements efficaces : 3 étapes pour réussir sa prise de parole ; 12 règles d'or pour parler en public
- Rendre sa présentation captivante : 3 astuces pour captiver son auditoire ; Convaincre un public avec une introduction percutante
- Mise en situation : Exercices et jeux de rôle

*Notre **référent handicap** se tient à votre disposition au 01.71.19.70.30 ou par mail à referent.handicap@edugroupe.com pour recueillir vos éventuels besoins d'aménagements, afin de vous offrir la meilleure expérience possible.*