

Perfectionner ses interventions à l'oral

Référence : **RESEP105**

Durée : **2 jours (14 heures)**

Certification : **Aucune**

Connaissances préalables

- Aucune

Profil des stagiaires

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

Objectifs

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

Certification préparée

- Aucune

Méthodes pédagogiques

- 6 à 12 personnes maximum par cours, 1 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 et de réflexions

Formateur·rice

- Consultant-Formateur expert Efficacité professionnelle

Méthodes d'évaluation 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

1. Comprendre la communication

- Tour de table : Positionnement, parcours, vie professionnelle : Attentes
- Brainstorming : Un bon communicant : quelle définition ? Communiquer à l'oral : points forts / difficultés
- Schéma de la communication : Schéma de la communication simple
- La réception de l'information : Les filtres physiques de perception
- Les composantes de l'expression orale : Les repères de vos auditeurs
- L'écoute active
- Les bases de l'assertivité : Exercice : Test de Gordon (support)

2. Mieux se connaître pour mieux gérer son stress

- Apprendre à cerner sa personnalité : Test de personnalité (support)
- Se positionner face aux autres : Autodiagnostic : les positions de vie (support)
- Gérer nos émotions : Nos 4 émotions fondamentales
- Vaincre son trac : Quel anxieux êtes-vous ?

3. Les clés pour une prise de parole en public efficace

- Un entraînement régulier : 3 exercices pour se préparer à parler en public
- Adopter les comportements efficaces : 3 étapes pour réussir sa prise de parole
- Rendre sa présentation captivante : 3 astuces pour captiver son auditoire
- Mise en situation : Exercices et jeux de rôle

Notre référent handicap se tient à votre disposition au [01.71.19.70.30](tel: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.