

# Optimisez votre prise de parole en public

Code produit : 1PP Version : v1

## **FINALITE DE LA FORMATION**

Prendre de l'assurance lors des situations de prise de parole en public

## **OBJECTIFS PEDAGOGIQUES**

- Développer son aisance dans la prise de parole en public
- Savoir identifier l'impact du verbal et du non verbal
- Développer sa capacité à convaincre
- Préparer son intervention pour la rendre percutante

## **PUBLIC CONCERNE/EMPLOI VISE**

Toute personne souhaitant acquérir davantage d'aisance dans la prise de parole en public

## **PREREQUIS**

Aucun

## **MODALITES**

**Durée** : 14 heures / 2 jours

**Type** : Présentiel

**Méthodes et moyens pédagogiques** : Apports théoriques et pratiques, jeux de rôle, QCM, vidéo de présentation, support informatique, livrets

**Validation des acquis** : QCM, tour de table, observation

**Sanction de la formation** : Attestation de fin de formation

**Profil de l'intervenant** : Formateur spécialisé dans le domaine, expérimenté et développant une approche concrète, centrée sur les techniques théâtrales.

## PROGRAMME

---

### ❖ **MODULE 1 : Définir ses axes de progrès pour la prise de parole en public**

- **Objectif : Prendre connaissance de ses atouts et identifier les axes de progrès que chacun souhaite se fixer**
  - Questionnaire auto-diagnostic
  - Prise de parole filmée et visualisée
  - Cette séquence donne lieu à un debrief à l'aide d'une grille d'analyse (impression générale, la gestuelle, le ton, le message, l'énergie, la force de conviction...)
  - Formalisation par écrit des axes de développement

### ❖ **MODULE 2 : Pratiquer la communication non verbale**

- **Objectif : Prendre conscience que communiquer est un exercice d'expression corporelle et un exercice de communication non verbal**
  - Exercices de communication sans message verbal : ce que l'on communique quand on ne communique pas (les mains, le regard, le visage, le sourire, l'attitude)
  - Exercices : ce que l'on communique au-delà du verbal : jouer de sa voix (volume, rythme, articulation) et des silences
  - Apports théoriques sur la communication non-verbale

### ❖ **MODULE 3 : Préparer le contenu du message et prendre la parole en intégrant toutes les dimensions de la situation de communication**

- **Objectif : se préparer, anticiper la prise la parole en public en intégrant toutes les dimensions abordées précédemment**
  - Préparer son corps : exercices de respiration pour chasser le stress et d'articulation
  - Apports théoriques
  - Préparez votre prochaine intervention ... :
    - Définissez l'objectif de l'intervention
    - Développez vos arguments
    - Structurez l'intervention : Introduction, développement, conclusion
    - Anticipez vos émotions
    - Projetez-vous en situation
  - Mettez-vous en situation ! Prise de parole filmée et débriefée.

❖ **Conclusion**

- **Objectif : Objectiver les progrès réalisés**
  - Partant des axes de progrès que chacun avait défini pour lui au démarrage et des critères permettant d'attester de ses progrès, auto-évaluation par chacun de l'atteinte de ses objectifs
  - Définition des axes de progrès restants pour l'avenir et actions pour y parvenir
  - Rédaction du plan d'action associé

## **LES + ASFO**

---

Nos responsables pédagogiques et intervenants sont des experts reconnus dans leur métier.

Certification AFNOR selon le référentiel ISO 9001.