

# PERFECTIONNER SES INTERVENTIONS A L'ORAL

Code produit : 1PP2 / Version : v1

## OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Maitriser 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.

## PUBLIC CONCERNE/EMPLOI VISE

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

## PREREQUIS

Aucun

## MODALITES

**Durée** : 14 heures / 2 jours

**Type** : Présentiel

**Méthodes et moyens pédagogiques** : Sur des bases d'exercices continuels et permanents, nous travaillons sur la confiance en soi, l'adaptabilité par rapport aux situations et que chacun trouve sa place dans l'organisation du groupe, dans les relations entre collègues, et dans sa structure. Interactivité entre l'ensemble des participants. Animation dynamique.

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

**Sanction de la formation** : Attestation de fin de formation, certificat de réalisation

**Profil de l'intervenant** : Formateur spécialisé dans le domaine, expérimenté, ...

## PROGRAMME

---

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

•Objectif : Après avoir pris la parole pour se présenter face au groupe puis dans le cadre d'une discussion de groupe, identifier les axes de progrès que chacun souhaite se fixer

- Tour de table
- Autodiagnostic sur la base d'un test et premier niveau d'identification des axes de travail
- Présentation, debout, face au groupe, des attentes de chacun et des situations sur lesquelles chacun souhaite travailler.
- 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...)
- Exercice de prise de parole spontané: discussion libre autour d'un sujet à définir en fonction des attentes des participants (général ou professionnel)
- Analyse de ce qui facilite la prise de parole et ce qui la rend plus difficile, ce qui facilite la communication d'un message, ce qui le rend difficile
- Autodiagnostic et identification des axes de progrès que chacun se fixe, pour une plus grande aisance dans la prise de parole en public; description de ce qui permettra d'attester de ce progrès.
- Formalisation par écrit des axes de développement

### MODULE 2 Pratiquer la communication non verbale

•Objectif : Avant de travailler le contenu d'un message, la prise de parole en public nécessite de 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
- Exercices : ce que l'on communique au-delà du verbal
- Réintroduisons la formulation du message ....
- Exercices : Prenez la parole pour rendre compte de la dernière réunion d'équipe

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

•Objectif : Partir d'un message à défendre lors d'une intervention à venir, la préparer, prendre la parole en public en intégrant toutes les dimensions abordées précédemment

- Pour redémarrer, 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 !
  - Prenez la parole en public

### **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 ces progrès, auto-évaluation par chacun de l'atteinte de ses objectifs
- Définition des axes de progrès restant 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.