Cohérences
des Projets et des Hommes

V.2021.09

Améliorer sa prise de parole en public

Public

Cadres, responsables d'équipe, chargés de mission… et toute personne souhaitant améliorer la qualité de ses prises de parole en public

Prérequis

Aucun

Durée

3 jours consécutifs, soit 21 heures

Dates et lieu

13-14-15 septembre 2027 à Niort – Date limite d'inscription : 13 août 2027

Nombre de stagiaires

4 personnes minimum - 12 personnes maximum

Coût pédagogique

1 170 € nets de taxes

Intervenant

Dominique DUMONT

Objectifs pédagogiques

Comprendre la fonction du trac et les raisons pour lesquelles il peut paralyser ou dynamiser notre parole
Appréhender différentes techniques pour pouvoir prendre la parole avec aisance
Construire un éventail d'outils permettant à chacun de gagner de l'assurance dans ses prises de parole

Méthodes pédagogiques

Apports théoriques de base, illustrés d'exemples vécus
Mises en situations à partir des attentes des participants
Jeux de rôles et exercices d'improvisation

Modalités d'évaluation

Test d'autopositionnement avant et après la formation
Validation des acquis comportementaux en cours de formation lors des mises en situations
Questionnaire écrit en fin de formation pour validation des acquis
Bilan oral et questionnaire de satisfaction à l'issue de la formation
Certificat de réalisation et attestation de formation individuels délivrés après la formation

Améliorer sa prise de parole en public

Contenu

- ✓ Comprendre la fonction du trac et les raisons pour lesquelles il peut paralyser ou dynamiser notre parole
  - Fonction du trac : avantages et désavantages d'être « traqueur »
  - Les mécanismes du trac : spirale dynamisante et /ou paralysante (processus d'élaboration ; pensées anxiogènes : les repérer et limiter leurs effets)

- ✓ Appréhender différentes techniques pour prendre la parole avec aisance
  - Les composantes de la parole : mots, tonalités, attitudes, gestuelles
  - Méthodologie de conduite pour une prise de parole efficace : le « Phare dans la nuit », élaboration et expérimentation

- ✓ Construire un éventail d'outils permettant à chacun de gagner de l'assurance dans ses prises de parole

- ✓ Techniques et trucs pour parler confortablement
  - Anticipation, préparation et concentration
  - Adéquation du corps et de la voix
  - Principes de l'improvisation

Indicateurs de résultats

1 groupe en intra en 2023 – 9 personnes formées
100% des stagiaires sont très satisfaits et satisfaits de la formation