

## OPTIMISER SA PRISE DE PAROLE EN PUBLIC

### Durée

2 jours.

### Public concerné

Toute personne désirant perfectionner sa prise de parole devant un auditoire.

### Pré-requis

Aucun.

### Méthodes pédagogiques

Alternance d'apports théoriques et de mises en situation pratique et études de cas.

### Moyens pédagogiques

Pédagogie active et participative basée sur des études de cas puis sur une préparation théorique suivie d'une application pratique  
Retour d'expérience de l'animateur  
Remise de supports papier et numériques.

### Evaluation des acquis

Document d'évaluation de satisfaction.  
Fiche de présence.  
Attestation formation individualisée.  
Evaluation des acquis du stagiaire à l'issue de la formation sous forme de tests réguliers de contrôle des connaissances, de fiches d'évaluation.

### Objectif

**Se positionner en tant qu'orateur**  
**Argumenter pour convaincre un auditoire**  
**Improviser une prise de parole en maîtrisant son intervention et les messages associés**  
**Gérer les imprévus et les interactions difficiles.**

### Programme

#### Rappels des techniques de base

La maîtrise de soi. Définition de trac  
L'importance de la respiration  
La modulation de sa voix  
Le langage du corps.

#### Vaincre ses appréhensions et son trac

Analyse des difficultés d'expression  
Confiance en soi et image constructive  
Le trac : les bonnes techniques à utiliser pour le juguler.

Mise en situation.

#### Optimiser sa communication non verbale

Les gestes trahissent nos pensées  
La gestuelle et son décodage (orateur et participants)  
Les postures à adopter, à éviter : Gérer l'espace, bouger.

Mise en situation.

#### Apprendre à coordonner l'ensemble des techniques

La préparation mentale  
Appliquer les techniques de manière naturelle  
Harmonisation de la communication verbale et des mouvements du corps.

Mise en situation.

#### Préparer son intervention

Utilisation positive de son stress  
Connaissance de l'auditoire : prise de marques et repérages  
La préparation mentale :  
- les miracles de la projection mentale positive  
- la préparation de ses notes  
L'entraînement aux interventions sans notes  
La préparation des supports : utilisation de la technique.

## OPTIMISER SA PRISE DE PAROLE EN PUBLIC

**Durée**

2 jours.

**Public concerné**

Toute personne désirant perfectionner sa prise de parole devant un auditoire.

**Pré-requis**

Aucun.

**Méthodes pédagogiques**

Alternance d'apports théoriques et de mises en situation pratique et études de cas.

**Moyens pédagogiques**

Pédagogie active et participative basée sur des études de cas puis sur une préparation théorique suivie d'une application pratique  
Retour d'expérience de l'animateur  
Remise de supports papier et numériques.

**Evaluation des acquis**

Document d'évaluation de satisfaction.  
Fiche de présence.  
Attestation formation individualisée.  
Evaluation des acquis du stagiaire à l'issue de la formation sous forme de tests réguliers de contrôle des connaissances, de fiches d'évaluation.

**Improviser une prise de parole**

Que faire en cas d'interventions imprévues ?  
Les bons réflexes à avoir : Garder son calme  
L'importance de la respiration

Mise en situation.

**Captiver son auditoire**

Bien commencer son intervention : les règles des relations humaines adaptées à la prise de parole  
L'adaptation à l'auditoire : Ecouter, regarder le public, utiliser les réactions  
Formule pour entraîner, faire adhérer à ses idées  
L'argumentation pour convaincre son auditoire  
La réponse aux questions agressives et la gestion des perturbateurs

Mise en situation.