

PRISE DE PAROLE

DEVELOPPER SA PRESENCE ET SON CONTENU

PUBLIC

Cette formation s'adresse à des entreprises dont les collaborateurs ont pour objectif de prendre la parole en public (dirigeants, communicants, managers, rh).

PRE REQUIS

Aucun

DATE ET DUREE DE LA FORMATION

Date des sessions à définir en collaboration avec l'entreprise cliente.

Durée : 2 jours non consécutifs / 14 heures / prévoir entre 2 et 6 semaines entre les 2 jours de formation
Un exercice sera demandé entre les 2 jours de formation.

NOMBRE DE STAGIAIRES

Pour un groupe de 6 à 10 stagiaires.

METHODES PEDAGOGIQUES

Mise en pratique / Exercices filmés / Ecriture / Jeux de réflexion / Apport théorique / Questionnement

OBJECTIFS

- ✓ Affirmer votre présence lors de vos interventions
- ✓ S'exprimer avec énergie et plaisir
- ✓ Structurer votre prochaine prise de parole
- ✓ Apprivoiser et maîtriser le trac

ACCESSIBILITE

ABP Conseil mettra en œuvre les mesures nécessaires pour assurer l'accueil des personnes en situation de handicap.

TARIF 2023-2024

Prix catalogue : 1 400 € HT

RESPONSABLE DE LA FORMATION

Bérangère Nicolle Email : berangere@abpconseil.com

PROGRAMME DE LA FORMATION

JOUR 1

AMELIORER SA PRESENTATION PERSONNELLE

- Prendre conscience de son image
- Accepter d'être observé
- Savoir se présenter
- Cibler ses atouts et faiblesses

TROUVER SA LIBERTE DE MOUVEMENT

- Être à l'aise avec son corps et l'espace

TROUVER SA RESPIRATION

- Être à l'aise avec sa respiration et sa voix

CONSTRUIRE LE DISCOURS

- Comprendre la structuration d'une communication, d'un discours
- Construire sa prise de parole
- Mise en pratique

ALIGNER LE MESSAGE AVEC SA PRESENCE

- Être capable de noter les points à améliorer
- Consignes pour le travail d'intersession : mettre en pratique les apports / noter ses facilités et difficultés

ANALYSE DES PRISES DE PAROLE FAITES EN INTERSESSION

- Capacité à mettre en pratique les apports
- Facilités et difficultés rencontrées

LES FACTEURS DE STRESS DUS A LA PREPARATION

- Repérer les facteurs de stress
- Désacraliser le moment

LES SIGNES DU STRESS PHYSIQUE

- Reconnaître les signes de stress pour les minimiser
- Réagir face aux signes de stress et accepter le trac

IDENTIFIER LES CONDITIONS DE SA PRISE DE PAROLE

- Construire les bonnes pratiques de sa prise de parole

TROUVER SON ESPACE DE PRISE DE PAROLE

- Prendre conscience qu'il est possible de s'approprier son espace

ASSURER LE CONTENU DU MESSAGE

- Mettre en relief les mots clés de sa prise de parole
- Synthétiser le message

AFFINER LE MESSAGE

- Mettre en place un développement / trouver le point culminant

RYTHMER SON DISCOURS

- Faire vivre son message
- Analyser sa prise de parole

PERFECTIONNER SA PRISE DE PAROLE

- Valider les acquis avec un passage filmé et le travail d'écriture initié en Jour 1