

Prendre la parole en public

- Objectifs**
- Faire un état des lieux de ses forces et de ses faiblesses pour prendre la parole.
 - Connaître les techniques afin de maîtriser ses émotions en public.
 - Savoir maîtriser le langage non verbal.
 - Savoir construire et présenter son discours.
 - Connaître et anticiper les situations difficiles et/ou embarrassantes.

Programme **Les facteurs physiques à maîtriser pour mieux s'exprimer en public**

Savoir gérer son stress et se détendre à l'oral en milieu professionnel

- se préparer physiquement à la prise de parole
- maîtriser sa voix et sa respiration lors de la prise de parole
- identifier ses propres réactions face au stress

Les éléments clés d'une communication verbale réussie

- le vocabulaire / les messages verbaux

Utiliser efficacement la communication verbale et non verbale

- les différents messages non verbaux
- comment libérer geste et parole
- comment gérer son patrimoine émotionnel

Réussir ses interventions orales

Comment préparer le contenu de son intervention

- structuration et objectifs des différents types de présentation
- l'importance de la préparation du contenu de l'intervention orale
- les rythmes et la construction d'une présentation orale

Comment se préparer personnellement : savoir se mettre en scène

- la préparation matérielle de sa prise de parole
- donner une image positive dès la première prise de parole
- conserver concentration et maîtrise de soi
- peur des autres : maîtriser son trac devant un auditoire

Comment gérer les problèmes imprévus

- problèmes techniques et logistiques
- apprendre à improviser

Savoir traiter efficacement l'opposition et l'adhésion

- Comment prévenir et gérer les conflits
- Savoir dire « non » et savoir s'engager
- L'écoute et le mode de réponse en fonction de l'interlocuteur
- Se sortir des situations de blocage et susciter l'adhésion

Bilans personnalisés : construire des transformations conséquentes et durables

Lieu	CRET	Effectif min.	4 personnes
Tarif	Nous consulter	Validation	Attestation consulaire
Pré requis	Aucun	Intervenant(e)	Formateur spécialisé