



S'exprimer en public

Durée

3 jours (21 heures)

Public

Toute personne amenée à faire des prises de parole en public

Objectifs

- Acquérir des techniques et outils de communication orale
- Développer ses capacités et trouver son style d'orateur.
- Communiquer efficacement avec son public
- Savoir gérer le stress et le trac pendant la prise de parole

Méthode pédagogique

Mises en situations filmées et commentées, exercices pratiques. Apports théoriques. Exercices de relaxation dynamique.

Références bibliographiques

Intervenir en public

Jacques Bojin, Sandrine Gelin
Editions d'Organisation

L'excellence à l'oral – Développer son charisme

Lionel Bellenger
ESF Editeur

Oser s'exprimer – Savoir parler en public

Guyette Lyr
Eyrolles Editions

La Communication pendant la prise de parole en public :

- Comment communiquer t-on ?
- Comment poser sa voix : débit, rythme, ton, vitesse, volume...
- Repérer son comportement physique pendant la prise de parole : postures, gestes, proxémie, sourire, regard
- Quels sont les types de vocabulaires appropriés, les expressions verbales à utiliser, les tournures de phrases à éviter
- Découvrir son propre mode de communication
- Gérer ses émotions, son trac, ses peurs.
- Favoriser l'écoute active pour mieux rebondir
- Valoriser son image professionnelle : soigner son apparence
- Utiliser les silences, la respiration
- Travail sur le souffle et la respiration
- Prendre conscience des filtres de la communication

La préparation de la prise de parole

- Se préparer psychologiquement
- Comment se manifeste son propre stress avant, pendant et après la prise de parole en public.
- Mieux maîtriser son trac par les techniques de relaxation
- Définir les objectifs de la prise de parole
- Identifier son public
- Organisation de la salle, des outils nécessaires
- Gestion du temps pendant la prise de parole
- S'entraîner pour s'améliorer et trouver son style
- Développer de l'enthousiasme, du charisme, de la présence sur scène
- Trouver son propre style d'orateur sans complexe et sans doute.

Le contenu de la prise de parole en public

- Les éléments de base et le recueil des données
- La structure de la prise de parole
- Les plans pour informer, expliquer et convaincre
- Questionner et reformuler les propos des interlocuteurs
- Développer les capacités d'écoute, répondre aux objections avec calme
- Apprendre à ne pas être déstabilisé par les propos de son interlocuteur
- Faire face à des comportements difficiles d'interlocuteurs
- Prendre conscience de la gestion de ses émotions
- Les aides visuelles, les tableaux, transparents, pictogrammes, power point, cassettes, documents à distribuer
- Entraînements ludiques et professionnelles de prise de parole en public

Nathalie DUCASSOU 268 C Chemin de la Barque 84460 Cheval Blanc - Portable : 06 09 82 11 24

Enregistré le 16 octobre 2003, sous le N° 93840259584 auprès du Préfet de Région Provence Alpes Côte d'Azur
Code NAF 8559 A - SIRET 443 434 873 00024

Membre d'une Association Agréée par l'Administration Fiscale, règlement par chèque accepté.

