

Formation Prise de Parole en Public

...Ou comment oser s'affirmer et être soi-même face à un public ?

PARTICIPANTS

Toute personne amenée à pratiquer la prise de parole en public (face à face, réunions, petites et grandes assemblées)

PRE REQUIS

Aucun.

DUREE : 2 jours : 14 heures

TARIFS :

- Intra : **2000 €**. 8 participants maximum.
1000 € la journée

OBJECTIFS

A l'issue de cette formation, les participants pourront :

- ✓ Identifier mon mode de fonctionnement avant, pendant et après une prise de parole en public
- ✓ Identifier les différents types d'intervention dans lesquels je suis susceptible de prendre la parole en public.
- ✓ Connaître les règles de base de la communication, de la confiance et de l'affirmation de soi.
- ✓ Réussir sa prise de parole : le verbal, le non verbal
- ✓ Gérer son trac pour prendre la parole et interagir avec l'auditoire.
- ✓ Faire face aux situations difficiles.

Programme

J1 - MON MODE DE FONCTIONNEMENT FACE A LA PRISE DE PAROLE EN PUBLIC (PPP)

- ✓ Dans quels contextes je prends la parole en public ?
- ✓ Peurs, tracs, émotions et croyances auxquelles nous sommes tous confrontés
- ✓ Les grands principes d'une PPP réussie
- ✓ 1ère expérience collective

LES REGLES DE BASE DE LA COMMUNICATION, DE LA CONFIANCE EN SOI ET DE L'AFFIRMATION DE SOI

- ✓ Les canaux de la communication
- ✓ Principes de perceptions et réalité de chacun
- ✓ Les portes de la communication (sentiments, cognitif, les comportements)

PREPARER SA PRISE DE PAROLE EN PUBLIC

- ✓ Environnement, Objectif, Message, Forme
- ✓ Structurer sa prise de parole (courbe d'attention, rythme, règle des 3)
- ✓ S'entraîner à la PPP et ... dédramatiser
- ✓ L'importance de la répétition

J2 – REUSSIR SA PPP – LE VERBAL

- ✓ La respiration et être présent à soi
- ✓ Les silences
- ✓ La voix et la structure du langage
- ✓ La reformulation, le questionnement et le méta-modèle en PNL
- ✓ Le feedback

REUSSIR SA PPP- LE NON VERBAL OU LANGAGE DU CORPS

- ✓ L'importance du non verbal et attitudes corporelles incitant à la confiance en soi
- ✓ L'écoute active
- ✓ Etre dans l'intention
- ✓ Le sourire et les gestes d'ouverture
- ✓ Le regard
- ✓ Etre convaincant

FAIRE FACE AUX SITUATIONS DIFFICILES

- ✓ Déjouer les pièges de l'agressivité
- ✓ Comportements passifs et Triangle dramatique
- ✓ Communiquer avec assertivité et s'affirmer
- ✓ Savoir dire oui... et NON
- ✓ Savoir faire face aux critiques

LES + DE CETTE FORMATION

- ✓ Méthodes orientées pour les adultes. Exploration par soi-même avant tout apport théorique.
- ✓ Créativité, Interactions & partages d'expériences. Ateliers et cas pratiques
- ✓ Accompagnement individualisé durant toute la formation.
- ✓ Coaching sur ses axes de progrès. (1 questionnaire avant + 1 appel après formation)
- ✓ Un support de cours est distribué à chaque participant.

LE FORMATEUR : Diplômé DESU Coaching et métier d'accompagnement aux changements. Praticien PNL. Ma maîtrise des techniques de développement personnel et des différentes méthodes pédagogiques me permet d'ajuster la formation à la fois contexte, au groupe et à l'individu.