

Programme de Formation

EFF14 - Prise de parole en public



Organisation

Durée : 14 heures

Mode d'organisation : À distance

Prochaine session : *début*
fin

Contenu pédagogique



Public visé

Toute personne amenée à prendre la parole en public



Objectifs pédagogiques

Améliorer sa communication en travaillant sur sa prise de parole et l'impact de celle-ci

Gagner en clarté pour convaincre

Savoir gérer sa posture, son stress, son trac



Description

Se préparer efficacement à la prise de parole

- Les principes de base de la communication
- Connaître et apprendre à maîtriser sa voix et son mental
- Les 3 phases d'une prise de parole : préparation mentale, action, retour
- Savoir gérer son stress et se détendre en milieu professionnel
- Développer sa bienveillance envers soi et autrui
- Créer un climat de confiance

Maîtriser sa communication verbale et non verbale

- Les éléments clés d'une communication verbale réussie
- La communication non verbale : regard, sourire, attitude, silences
- Valoriser et rythmer son discours pour renforcer son impact : la modulation de la voix, la respiration et les changements de ton
- Harmoniser la communication verbale et les mouvements du corps



Structurer ses messages et préparer son intervention

- Se donner un objectif clair et précis
- Gérer son temps de parole
- Intégrer des supports visuels dans sa présentation
- Maintenir son intervention captivante du début jusqu'à la fin

Capter son auditoire : délivrer un message percutant

- Identifier ses interlocuteurs pour mieux les aborder
- Donner une image positive dès la première prise de parole
- S'affirmer en tant que communicant, garder le contrôle
- Créer du dynamisme : susciter la participation de son auditoire
- Savoir se rendre disponible, mobiliser ses idées pour être dans l'ici et le maintenant

Gérer les imprévus et les interactions difficiles

- Anticiper les questions de son auditoire
- Traiter efficacement l'opposition pour obtenir l'adhésion
- Être à l'écoute : observer autant qu'écouter son public
- Garder la maîtrise de soi dans une situation de blocage



Prérequis

Être amené à prendre la parole devant un auditoire



Modalités pédagogiques

La formation reposera sur l'alternance d'apports théoriques et de mise en situations tirées du vécu des apprenants.



Moyens et supports pédagogiques

Cette formation inclut apports théoriques et pratiques, autodiagnostic, échanges d'expériences, conseils personnalisés et mises en situation.



Modalités d'évaluation et de suivi

QCM de début et de fin de formation

Mise en situation et cas pratiques

Tour de table

Évaluation à chaud