
Programme de Formation

COM01 - Prise de parole en public



Organisation

Durée : 14 heures

Mode d'organisation : À distance

Prochaine session : *début*
fin

Contenu pédagogique



Public visé

Elus locaux



Objectifs pédagogiques

- Prendre conscience de l'impact de son comportement non-verbal dans la communication
- Être capable d'intervenir dans une réunion, face à tout public
- Apprendre à gérer son trac, développer son éloquence et amplifier l'impact de son discours



Description

Autodiagnostic

Les 5 compétences clés à développer

- Utiliser la voix
- Dompter son souffle
- Maîtriser le silence
- Les astuces pour positionner sa voix
- La tonalité de la voix : alterner les graves et les aigus

Quelques exercices de respiration pour poser sa voix

- Utiliser le regard
- Regarder ou balayer son auditoire
- Utiliser le langage des gestes : accompagner son discours par des gestes
- Les enjeux de la communication non verbale
- Son articulation avec le choix des mots
- Accrocher son auditoire et se centrer sur l'intérêt de l'autre
- Prendre la parole sans stress
- Préparer son discours



- Dominer son trac

Training vocal/échauffement vocal
Debriefing en groupe

Préparer une intervention réussie

- Détecter, analyser et tirer parti de ses inhibitions et ses atouts
- Rédiger son discours
- Développer sa confiance en soi
- Utiliser l'espace pour capter son auditoire

Communiquer autrement avec son corps pour être plus percutant

A partir de situations concrètes, les participants seront amenés à prendre la parole puis un débriefing collectif est organisé : entraînement et simulations

- *Analyse de la prestation : , les points positifs et les erreurs à ne pas commettre*
- *Préparation et rédaction du discours : jusqu'où aller dans la rédaction du discours ?*
- *Chaque participant repartira avec son plan d'action des points à améliorer*



Prérequis

Aucun