



FORMATION PRISE DE PAROLE EN PUBLIC

Objectif pédagogique

- Acquérir et assimiler les connaissances nécessaires pour prendre la parole en public.

Contenu & durée

- 10 modules
- Environ 40 heures
- 100 % distanciel



Niveau

- Tous niveaux
- Certification interne

Prérequis technique

- Ordinateur ou tablette fonctionnelle
 - Connexion internet
-



PRÉSENTATION DE LA FORMATION

La prise de parole en public est souvent associée aux discours officiels comme les conférences ou les événements d'entreprises. Or, la prise de parole en public est bien plus large que cela et ne se cantonne pas à une élite.

Qu'il s'agisse d'un discours lors d'une réunion de famille ou dans le cadre de petits groupes pour se présenter devant les autres, faire passer une opinion, les tours de tables peuvent être fréquents et mettre mal à l'aise les plus timides.

Savoir s'exprimer en public permet de faire passer ses idées de manière concise et convaincante, mais aussi de provoquer les opportunités grâce au charisme qui attire les autres naturellement à vous.

La formation Prise de parole en public vous prépare sur le plan technique à savoir :

- Rédiger des discours pertinents ;
- Travailler votre éloquence ;
- Ajuster votre langage non verbal et la mise en scène.

Mais aussi, elle vous sera d'un grand secours sur le plan psychologique et émotionnel :

- Prendre confiance en soi ;
- Se sentir légitime ;
- Transformer le stress de la prise de parole en énergie.

Vous apprendrez donc à devenir un véritable orateur pour réussir vos prises de parole et développer votre aisance en public. C'est un cercle vertueux qui s'installe, car plus vous serez à l'aise en public, plus les autres viendront à vous pour boire chacune de vos paroles. Au travers des 10 modules qui composent la formation, vous découvrirez des exercices simples pour prendre confiance en vous et développer des discours qui marqueront les esprits. Les sessions d'examen, les réunions d'entreprise, les discours de famille, toute occasion sera bonne pour faire entendre vos idées et prendre du plaisir à communiquer.



PROGRAMME DE FORMATION

Module 1 : Présentation de la formation

Découvrez ce qu'est l'art oratoire et ajoutez cette nouvelle compétence à votre arc. Nous verrons les qualités d'un bon orateur et nous définirons vos objectifs pour que vous vous lanciez dans l'aventure de cette formation avec une ligne directrice qui rendra vos progrès mesurables.

- L'histoire de l'art oratoire
- Les différents types d'orateurs
- Les situations angoissantes
- Les qualités d'un bon orateur
- Quels sont vos besoins ?

Module 2 : Le stress et les phobies sociales

Définissons ensemble la notion de stress et abordons les phobies sociales.

- Tout savoir sur le stress
- Trac vs phobie

Module 3 : Avoir confiance en soi

Ce module détaillera les mécanismes et symptômes du manque de confiance en soi de manière généraliste. Puis nous allons voir comment vous réagissez face au stress et comment vaincre vos appréhensions pour retrouver confiance en vos compétences et ressources.

- Les causes du manque de confiance en soi
- Vous connaissez-vous vraiment ?
- Développer sa confiance en soi

Module 4 : Surmonter sa timidité

Poursuivons notre découverte des tourments de l'esprit qui handicapent la prise de parole en nous intéressant maintenant à la timidité et au rapport aux autres.

- Définition de la timidité
- Les interprétations
- Développez votre profil d'orateur

Module 5 : Apprendre à mieux communiquer



Dans ce nouveau module, nous verrons comment utiliser les techniques de communication de manière à comprendre l'autre, se faire comprendre, créer de la sécurité dans le dialogue et exprimer clairement son ressenti sans créer de conflit ou de gêne.

- Savoir écouter
- Le langage non verbal
- PNL
- Faire preuve de diplomatie
- Bienveillance et empathie

Module 6 : Marquer les esprits

À présent, nous allons nous concentrer sur la technique de la prise de parole à proprement parler. Ce module et les suivants vous prépareront, pas à pas, à faire de votre intervention en public un événement marquant et réussi.

- Se mettre en scène
- La voix et la diction
- Faire preuve d'imagination
- La présence scénique

Module 7 : Rédiger un discours

Nous allons maintenant nous intéresser à la préparation d'une prise de parole en public. Qu'il s'agisse d'une présentation professionnelle, d'une conférence, d'un discours dans le cadre du travail ou de la vie privée, une prise de parole se prépare presque toujours avec la même méthodologie.

- Les 4 C
- Apporter de la valeur
- Répéter son discours

Module 8 : S'entraîner

Dans ce module, nous verrons comment adapter votre discours au contexte et au public. Nous apprendrons à créer des supports et à nous préparer mentalement pour la prise de parole.

- S'adapter au contexte et au public
- Structurer sa prise de parole
- Les supports visuels

Module 9 : Planning avant le jour J



Si l'on devait placer chronologiquement ce module, il serait votre guide pour la semaine précédant votre intervention jusqu'au jour J !

- La tenue vestimentaire
- Gérer son stress
- Faire face aux imprévus
- Les visioconférences

Module 10 : L'installation professionnelle

Ce module va vous permettre d'appliquer tout ce que vous avez appris auprès des autres légalement et d'en faire votre métier ou un complément de revenus.

- Le choix du statut juridique
 - Démarrer votre activité
 - Déroulé des séances
 - Conseils
-