



PRENDRE LA PAROLE EN PUBLIC

Gérer son espace, libérer sa gestuelle et valoriser ses idées

2 jours
14 heures

Distanciel,
présentiel

10 pers.
max

PRÉREQUIS

Aucun

OBJECTIFS

1

Renforcer sa présence :
voix, regard, corps

2

Savoir préparer son intervention.
Gérer le stress

3

Connaître les différents types de réunion

4

Savoir gérer les participants et les réactions en situation

PRÉSENTATION

Prendre la parole en public c'est s'adresser aux autres pour transmettre des idées, présenter un projet, animer une réunion. 90% de notre communication est non verbale et 10% est accordé aux mots.

Il s'agit d'être à l'aise devant son auditoire avec son corps, son regard et sa voix. Autant d'éléments qui seront travaillés en empruntant des techniques liées à la sophrologie et au théâtre.

Il s'agit aussi de construire son discours pour être convaincant et de s'entraîner à l'animation de différents types de réunion.

À l'issue de cette journée, vous serez en mesure de gagner sur vos craintes et de développer de la confiance sur vos capacités d'animateur.

PROGRAMME

- Développer son **aisance** à l'oral.
- Les 3 règles pour **bien communiquer**.
- Le **codage non-verbal** : voix, regard, corps.
- Gérer l'espace avec le **kinesthésique**.
- Gérer son trac par la **relaxation**.
- Construire une **intervention** pour convaincre.
- Le **codage verbal** : choix du style, des mots, des images, des slides, des objets, des photos...
- S'entraîner à **animer** les différentes formes de réunion.
- Savoir **gérer** les différentes personnalités.



PUBLIC

Toute personne souhaitant être plus à l'aise devant un auditoire et animer une intervention orale avec succès.

DATE ET LIEU

Lieu : France entière. Accueil dans un espace dédié sur site ou loué avec accessibilité PMR.

Dates : sur demande avec un délai de 15 jours minimum et sous réserve de nos disponibilités.

Vous êtes en situation de handicap ?

Nous vous accueillons de manière adaptée dans nos locaux et vous proposons un aménagement personnalisé de la prestation. Contactez notre référente handicap : nathalie@academie-audace.fr

MOYENS PÉDAGOGIQUES, SUIVI & ÉVALUATIONS

- 20% apports notionnels
- 50% ateliers & échanges
- 30% mises en situation & cas pratiques
- Supports pédagogiques
- Évaluation formative, formatrice et somative, Questions orales et écrites
- Enquête de satisfaction à chaud et à froid
- Feuilles d'émargement

TARIFS

Le tarif s'entend pour un groupe entre 4 & 10 personnes.

Formule Entreprises : à partir de 1 500€ HT.

Formule Association : à partir de 750€ HT.

Cette formation peut être réalisée en **co-animation** (+500€ HT / jour)

OPTION - 150€ HT : webconférence collective d'une heure à J+45 pour partager les mises en application des apprentissages.

LA FORMATRICE

Cette formation est animée par une ancienne journaliste, formée à la sophrologie et ayant une grande expérience dans la préparation à la prise de parole en public