

Prise de parole institutionnelle, s'exprimer avec clarté, aisance et sérénité

Objectifs

- Maîtriser les techniques d'expression orale
- prendre la parole aisément dans les grandes instances, conseil d'administration, assemblée générale, ...
- S'exprimer avec aisance
- Comprendre et contrôler le stress
- Préparer une intervention et utiliser les techniques d'expression orale
- Savoir improviser
- Convaincre avec les bons mots

Contenu

Acquérir des connaissances et des techniques pour maîtriser l'impact de sa voix et de son image et la gestion du stress en public :

- Travailler sa voix et son image
 - Identifier les points forts de son image et ceux à améliorer.
 - La boîte à outils du non-verbal : les mains, le regard, le visage, le sourire, l'attitude.
 - Agir par la voix : intonation, modulation, articulation.
 - Jouer avec les silences.
- Se préparer efficacement pour maîtriser son stress en public
 - Déterminer son objectif principal et identifier les enjeux et les messages essentiels.
 - Hiérarchiser l'argumentation de son intervention.
 - Comprendre les messages du stress et des émotions liées.
 - Mettre en pratique les techniques de gestion des modes mentaux pour sortir du stress.
 - S'entraîner à parler sans lire de notes.

Acquérir des connaissances et des techniques pour maîtriser l'adaptation aux différents contextes de prise de parole et la préparation d'une intervention en improvisation structurée :

- L'adaptation aux différents contextes de prise de parole
 - S'informer sur le public attendu
 - Créer un climat de confiance et stimuler l'interactivité.
 - Savoir s'adapter en souplesse au contexte et à l'environnement.
 - Etre en mesure de gérer sereinement les interruptions.
- Préparer une intervention en improvisation structurée
 - Maîtriser la durée de son intervention.
 - Acquérir des techniques d'improvisation structurée.
 - Se reposer sur des faits : exemples, comparaisons, références.
 - Maintenir l'attention de son auditoire, la relancer si besoin

Durée

2 jours

Constitution du groupe

8 à 12 participants

Tarif

Intra : Nous consulter

Inter : 450€ par personne

Dates, lieu

Nous consulter

Méthodes pédagogiques

Méthode pédagogique associant exercices de créativité, mises en situation, apports et expérimentations dans un espace de sécurité et de bienveillance.

Un questionnaire préalable est adressé aux participants afin de cibler précisément leurs attentes.

L'approche est individualisée pour permettre aux participants d'identifier leurs axes prioritaires de progrès.

Une évaluation des acquis est réalisée en fin de formation. (A partir de cas pratiques, identifier le(s) outil(s) et démarches adaptés à différentes situations et les mettre en œuvre).

Un livret pédagogique est remis aux participants et une attestation d'assiduité est délivrée à l'issue de la session.

Apports de connaissances et mises en situation. Expérimentation des bonnes attitudes et pratiques ; Repérage des contextes émotionnels dans l'entreprise ou l'environnement professionnel.

Public visé

Professionnels et cadres du secteur social et médico-social

Prérequis

Cette formation ne nécessite pas de prérequis

Votre formateur

Consultante formatrice en stratégie, communication et management d'équipe.

*PRISE DE PAROLE
INSTITUTIONNELLE,
S'EXPRIMER AVEC
CLARTE AISANCE ET
SERENITE*