

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

Méthodes pédagogiques :

- Méthode pédagogique associant exercices de créativité, mises en situation, apports et expérimentations dans un espace de sécurité et de bienveillance.
- Questionnaire préalable adressé aux participants afin de cibler précisément leurs attentes.
- Approche individualisée pour permettre aux participants d'identifier leurs axes prioritaires de progrès.
- Evaluation des acquis réalisés en fin de formation
- 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 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

Durée : 2 jours

Constitution du groupe : 8 à 12 participants

Tarif Intra : Nous consulter

Tarif Inter : 450€ par personne

Dates, lieu : Nous consulter

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.
 - Être 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