



Formations Management > Communication > Communication orale

Prise de parole en public - Niveau 1

Référence COMO-PAR

Durée 2 jours (14 heures)

Certification Aucune

Appréciation des résultats Évaluation qualitative de fin de stage

Modalité et moyens pédagogique Démonstrations – Cas pratiques – Synthèse et évaluation des acquis

À l'issue de ce stage vous serez capable de :

- Détecter les éléments favorisant une expression orale fluide et efficace
- Vérifier et détecter les mécanismes d'écoute de l'auditoire
- Comprendre ce qui freine l'expression
- Comprendre les blocages individuels
- Gérer vos propres émotions
- Améliorer vos comportements et votre attitude
- Garantir un impact.

Niveau requis

Cette formation ne nécessite pas de prérequis.

Public concerné

Toute personne amenée à prendre la parole en public dans un contexte professionnel.

Cette formation :

- est animée par un consultant-formateur dont les compétences techniques, professionnelles et pédagogiques ont été validées par des diplômes et/ou testées et approuvées par l'éditeur et/ou par M2i Formation ;
- bénéficie d'un suivi de son exécution par une feuille de présence émargée par demi-journée par les stagiaires et le formateur.

Programme

Introduction

- Présentation de chacun
- Attentes et objectifs visés de chaque participant
- Présentation de la formation

Gérer son stress et atténuer son trac

- Comprendre ce qui déclenche le stress
- Atténuer son trac par la pensée alternative
- Acquérir des outils pour faire face au stress
- Mises en situation avec application des techniques et méthodes
 - Respiration
 - Voix
 - Visualisation et relaxation

Préparer sa prise de parole

- Se préparer mentalement
- Identifier et formuler son ou ses objectifs
- Connaître son auditoire
- Structurer son propos
- Bâtir une argumentation structurée et pertinente
- Utiliser les différents types d'argumentation
- Utiliser les différents effets de persuasion
- Utiliser les bons mots, les bonnes formulations
- Utiliser à bon escient le storytelling, qui permet de "mettre du personnel dans du professionnel"

Exercices

- Réflexions collectives
- Exercices pratiques sur les techniques de communication adaptées à chaque type d'intervention
 - Exposé
 - Débat
 - Réunion...
- Cas pratique : construire un argumentaire, réaliser un pitch

Captiver son auditoire et l'associer

- Echanger avec son auditoire
 - Ecoute active
 - Questionnement
 - Reformulation
- Initiation à la communication non violente
- L'importance de la communication non-verbale et paraverbale, la notion de congruence
- Travailler sa gestuelle et sa posture
 - Avoir des gestes d'ouverture, vivants et détendus
 - Etre expressif
- Travailler sa voix
 - Articulation
 - Volume
 - Hauteur
 - Timbre
 - Intonation
 - Débit

- Rythme...
- Travailler sa présence et sa place dans l'espace
- Travailler les silences
- Gérer les apartés, les contradicteurs
- Simulations filmées : interventions face au groupe
- Cas pratique : exemples d'utilisation des gestes lors d'une prise de parole

La communication d'un point de vue cérébral

- Initiation à la programmation neuro-linguistique

Module optionnel - ECS-COMO-PAR : formation en anglais et passage de la certification LEVELTEL (10h)

- Compétences abordées :
 - Delivering dynamic presentations
 - Chairing and participating actively in meetings
 - Building relationships in a business context
 - Expressing ideas concisely
 - Building and supporting arguments
- Formation individuelle par téléphone ou webcam organisée par séance de 30 minutes ou 1 heure
- Accès illimité à la plateforme de travail autonome MyCoaching
- Certification LEVELTEL incluse, inscrite au Répertoire Spécifique et reconnue par le SYNTEC Conseil en Recrutement

Synthèse de la session

- Réflexion sur les applications concrètes que chacun peut mettre en oeuvre dans son environnement
- Conseils personnalisés donnés par l'animateur à chaque participant
- Bilan oral et évaluation à chaud

Les + de la formation

- Si vous souhaitez approfondir vos connaissances, nous vous proposons une formation "Prise de parole en public - Niveau 2".

- Option complémentaire disponible (620 €) : vous avez la possibilité de vous performer en anglais grâce à une formation individuelle par téléphone ou webcam (séance de 30 minutes ou 1 heure) avec un accès illimité à la plateforme de travail autonome MyCoaching. A l'issue de cette formation e-learning, passage de la certification LEVELTEL (éligible au CPF, avec le code unique : 235530).