Réussir sa prise de parole en public

Prendre la parole face à un auditoire ou lors d'une situation délicate n'est pas toujours simple.
En effet, plusieurs facteurs peuvent rentrer en jeu : le trac, la situation, le public, le moment, l'attention ...
Pour autant, tout est une question de préparation et d'outils à utiliser au moment opportun, afin de captiver, recentrer ou faire passer un message.
Nous allons, au cours de cette formation, aborder la préparation d'une prise de parole, mais aussi vous confronter à différentes situations extrêmes, afin de vous faire acquérir les outils nécessaires à une bonne gestion de votre stress face à un public, tout en faisant passer des messages ciblés.

Durée: 14 heures (2 jours)
Profils des stagiaires

- Tout public

Prérequis

- Aucun

Accessibilité : Au sein de Noitulos / solutioN nous renseignons et accueillons les personnes en situation de handicap.
Nous pouvons adapter les conditions d'accès et les modalités d'accompagnement. Pour cela nous vous invitons à nous en informer à : contact@noitulos-solution.com

Objectifs pédagogiques

- Maîtriser son trac et faire de ses émotions une force
- Maîtriser la structure de son propos au service d'un objectif clairement défini, intégré et adapté à son public comme aux circonstances
- Faire que la forme soit au service du fond (voix, gestuelle, regard, occupation de l'espace)
- Prendre plaisir à tenir son rôle, à le « jouer, y compris dans des situations jugées difficiles

Contenu de la formation

- **SE PRÉPARER PHYSIQUEMENT ET MENTALEMENT, GÉRER SES ÉMOTIONS (trac)**
    - Maîtriser sa respiration, son rythme cardiaque
    - La décontraction/concentration à travers la connaissance de soi
    - Développer sa capacité à maîtriser son énergie
    - Développer sa bienveillance envers soi et autrui

- **L'IMAGE DE SOI : MODE D'EMPLOI**
    - Capitaliser ses atouts personnels pour développer sa confiance et son authenticité
    - Mettre en adéquation l'image que l'on souhaite projeter avec l'image perçue par les autres
    - Valoriser sa personnalité en affinant son style

- **LA PRÉPARATION STRUCTURELLE : ORGANISER SES MESSAGES**
    - Se donner un objectif clair
    - Structurer ses interventions (plans, intro, conclusion, transition, mots clefs...) et garder en mémoire cette « partition »
    - Préparer des supports pédagogiques simples et efficaces
    - Exercices pratiques de structuration de discours et de rédaction des mots forts, en groupe et individuellement

- **LE MOMENT DE LA PRISE DE PAROLE : INTÉRESSER ET CONVAINCRE EN ÉTANT SOI MÊME**
    - Travail approfondi sur l'expression verbale et non-verbale
    - Travail sur la respiration, la voix, la gestion du corps

- Mettre la forme au service du fond
- Exercices pratiques individuels de lecture/jeu

- **LES QUESTIONS DU PUBLIC ET LE DIALOGUE AVEC LUI : GÉRER L'INTERACTIVITÉ**
  - S'exprimer mais aussi faire s'exprimer
  - Prendre plaisir à communiquer avec ses interlocuteurs
  - Exercice : prise de parole individuelle de 5 minutes (préparée au préalable) filmée, visionnée et analysée en groupe, avec travail individuel adapté

Organisation de la formation

Equipe pédagogique
BALS Olivier

Moyens pédagogiques et techniques
- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation pour les formations en présentiel
- Plateforme extranet / E-learning pour les formations en distanciel
- Rendez-vous Visio réguliers avec le formateur pour être accompagné tout au long de sa formation
- Documents supports de formation projetés ou en ligne
- Exposés théoriques 30 %
- Etude de cas concrets 70 %
- Quiz en salle ou en ligne
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation.

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation
- Feuilles de présence
- Durée de la connexion du stagiaire sur la plateforme E-Learning
- Questions orales ou écrites (QCM)
- Mises en situation
- Formulaires d'évaluation de la formation

Depuis le 01/01/2020 au 30/09/2023
Nombre de stagiaires accompagnés :
Taux d'abandon :
Taux de satisfaction global :

Mise à jour le 04/10/2023