

2 jours



Prendre la parole en public avec aisance et efficacité

Contexte

*Vous êtes régulièrement amené à prendre la parole en public face à des clients internes ou externes. Vous animez des réunions de travail, des présentations face à vos clients, des ateliers face à des utilisateurs etc ... Vous souhaitez **consolider la confiance en vous et l'aisance face à un public**. Vous êtes **prêt à recevoir du feed-back sur vos interventions** et à en donner aux autres participants sur les leurs ... cette formation vous permettra d'échanger les bonnes pratiques et de repérer celles qui peuvent être améliorées ...*

Objectifs

- Analyser ses propres pratiques : « moi aujourd'hui » et mes modes de communication face aux autres
- Repérer ses points forts et ses points à améliorer dans la communication interpersonnelle et en particulier face à un groupe
- Mettre en œuvre des comportements porteurs de succès
- Être à l'aise lors de la prise de parole en public

Public concerné

- Les chargés d'études, chefs de projets, ingénieurs, consultants, commerciaux ... toute personne amenée à prendre la parole en public.

Déroulement

- Alternance de théorie et de pratique
- Apport de repères, simulation de prise de parole avec les cas apportés par les participants, apport de correctif
- Mise en place d'un plan d'amélioration

Lieu, budget

- Paris 75002 ou Clichy 92110
- 1150,00€ HT par participant, repas non compris

Programme synthétique

Introduction

- Accueil des participants
- Présentation des objectifs, de la méthode pédagogique, de l'organisation du stage, des personnes.
- État des lieux : premier exercice de mise en situation de prise de parole – premier retour sur image – identification pour chacun de ses atouts et points à améliorer pendant le stage.

Le fonctionnement de la communication orale

- Exercice du "sous-marin" : découverte en groupe de la complexité de l'émission et de la réception des messages.
- Apports théoriques et exercices individuels et en groupe :
 - La boucle de communication
 - Le feed-back verbal et visuel
 - La voix, le rythme
 - La communication non-verbale
 - La proxémique
 - La congruence
 - Les 4 positions de vie (Gagnant et/ou perdant)
 - Les faits-opinions-sentiments

S'affirmer et oser : gérer le trac

- S'entraîner à « lâcher le masque », expérimenter le soutien du corps dans la posture face au groupe :
 - Exercices d'acteurs : ne rien faire, travailler la gestuelle et le regard
 - Entraînement intensif : le « bain de regard », « le cri », le « fusillé », « Mario le couteau »
 - Travail de la respiration

La forme : sphère vocale

- Améliorer « l'outil de prise de parole » : travail du « para verbal »
 - La voix / le souffle / le débit / les pauses

Simulations et mises en pratique

- Travailler la prise de parole en situations professionnelles
- Présentations brèves : démarrer, animer, synthétiser et conclure
- Apport de feed-back et de conseils personnalisés (fond et forme)
- Rappel des grands principes de présentation
- Plan d'amélioration pour chacun