

Prendre la parole en public

Objectifs

Connaître les différents niveaux de communication. Se préparer mentalement. Gagner en présence. Rendre son message pertinent.

Méthode pédagogique

Formation présentielle. Apports théoriques, étude de cas, plan concret de mise en œuvre.

Suivi et évaluation

QCM, attestation présence, attestation formation individualisée

Public

Tous publics Managers, responsables d'équipe, cadres, collaborateurs, assistants...

Prés requis

Aucun

Durée

14H (2 jours)

Date

Au choix de l'entreprise

Prix

390€ ht / Jour /stagiaire

Lieu

Au choix de l'entreprise
Ou intra entreprise

Points forts de la formation

Dépasser son trac. S'adapter à son auditoire. Développer son impact devant un groupe.

Programme

Comprendre les différents niveaux de la communication devant le public

- Le positionnement face aux autres

Savoir se faire confiance et se préparer mentalement

- Le lâcher prise, la gestion des peurs et des pensées négatives

Gagner en présence physique dans le présent

- Le regard, le geste, la voix, la respiration et le souffle

Rendre son message pertinent

- La structuration du message en fonction de l'objectif
- Les premiers mots, les premières minutes
- La réponse aux réactions et objections
- L'accroche des points clés d'intérêt du public
- La vérification de la compréhension
- La gestion du temps
- La conclusion

