

# Prise de parole en public

1 jours - 7,00 heures

Programme de formation

## Objectifs pédagogiques

- Prendre conscience de l'impact de ses prises de parole
- Maîtriser son stress, sa voix, ses gestes, ses postures pour gagner en aisance et retenir davantage l'attention
- Transmettre ses émotions et sa conviction
- Structurer sa prise de parole autour d'un message clair Illustrer pour rendre le discours le plus concret possible

## Compétences visées

- Transmettre sa conviction par le langage non verbal
- Illustrer pour rendre le discours compréhensible et concret
- Structurer sa prise de parole autour d'un message
- Faire passer son ressenti pour accrocher l'écoute

## Description / Contenu

### Etape 1 : Communiquer c'est quoi ?

- Le schéma de la communication
- Les bruits et le feedback
- Premier diagnostic individuel sur l'impact de sa communication

### Etape 2 : L'impact du langage non-verbal

- Le schéma de Mehrabian, les 3V
- Les piliers du langage non verbal (en public & en visio)
- L'alignement Corps, Cœur & Tête

*Multiplis exercices pratiques issus des pratiques théâtrales*

### Etape 3 : La force des émotions pour capter l'attention

- Maîtriser son trac
- Pourquoi partager ses ressentis
- La force de l'analogie pour capter l'attention

*Exercices d'application*

### Etape 4 : Structurer sa prise de parole

- Les 5 questions pour se préparer
- Le message, l'accroche, les illustrations
- Des supports visuels adaptés

*Exercice de synthèse autour d'un prise de parole professionnelle*

## Modalités pédagogiques

Présentiel sur un ou deux jours – groupes de 6 à 8

Distanciel entre 2 et 4 étapes de 3h30 sur Teams, GoogleMeet ou Zoom

Coachings individuels

## Moyens et supports pédagogiques

Slide show sur PPT

Vidéos pédagogiques – exemples d'orateurs

Mémo pédagogique - synthèse des méthodes enseignées

Outils digitaux (Mentimeter, Jamboard ...)





## Modalités d'évaluation et de suivi

- Auto-positionnement des participants sur une plateforme digitale partagée avec le formateur(début et fin de formation)
- Evaluation acquis par le formateur en sortie de formation
- Evaluation à chaud juste après la formation
- REX - Ateliers d'une heure de partage de pratiques un mois ou deux après la formation initiale
- Coachings individuels de suivi à la demande
- Evaluation à froid un ou deux mois après la formation
- Questionnaire d'impact envoyé au commanditaire trois mois après la formation

Nous sommes à votre écoute au 01 47 66 25 20

[M&A-SoftSkills Factory](#)