

Objectifs :

Pouvoir s'exprimer en public avec professionnalisme et aisance en toutes situations,
Savoir s'imposer face à un auditoire,
Etre plus efficace et convaincre ceux qui vous écoute.

Public concerné et prérequis :

Toute personne amenée à prendre régulièrement la parole en public.
Aucun pré-requis n'est nécessaire pour suivre cette formation

Qualification des intervenants :

Formation animée par un consultant spécialisé

Moyens pédagogiques et techniques :

Vidéo-projecteur, Paper-board, Evaluation au début de la formation sur les attentes
Théorie, Mises en situation, Cas Pratiques
Exercices
Support de cours envoyé par mail

Durée, effectifs :

14 heures.
11 stagiaires.

Programme :

CONNAIS-TOI, TOI-MÊME
Maîtrisez votre stress,
Renforcer votre mental,
Relaxation corporelle pour éliminer le trac.

MAITRISEZ VOTRE VOIX

Savoir articuler,
Améliorer sa diction,
Moduler votre voix.

MANIER LE VERBAL ET LE NON VERBAL

Utiliser le regard,
Parler avec votre visage,
Prendre garde à sa posture,

Garder le sourire,
Soignez votre apparence extérieure.

TECHNIQUES D'EXPRESSION ORALE

La prise de contact,
Jouer avec les silences,
Balayer du regard son auditoire.

LES GESTES QUI TRAHISSENT

Gestes parasites,
Gestes barrière,
Gestes introvertis et extravertis.

QUELQUES ASTUCES

Ce qu'il faut éviter de dire,
Préparer son support visuel,
Gérer ses aides - mémoires
Structurer son discours,
Illustrer son discours,
S'entraîner, s'enregistrer.

Modalités d'évaluation des acquis :

Evaluation tout au long de la formation
Evaluation en fin de formation sur l'atteinte des objectifs
Evaluation à froid de 15 jours à 2 mois après la fin de la formation

Sanction visée :

Une attestation de stage sera remise à chaque participant.

Matériel nécessaire pour suivre la formation :

Délais moyens pour accéder à la formation :

Inscription au plus tard 15 jours avant le démarrage de l'action

Accessibilité aux personnes à mobilité réduite : Oui
OUI

Tarif :
520,00 €

Taux de satisfaction de la formation :
88.3