

**Code de la formation**

- CC-PUB

**Niveau**

- Thématique

**Pré-requis**

- Tout public

**Durée**

- 2 jours (14 heures)

**Lieu**

- Dijon

**Type de formation**

- Inter
- Intra
- Individuelle
- Sur Mesure

**PRENDRE LA PAROLE EN PUBLIC****OBJECTIFS :**

- Être à l'aise pour s'exprimer devant un public avec clarté et en toute situation
- Savoir s'exprimer avec conviction
- Préparer son intervention, ses supports, et se projeter
- Gérer son stress, son trac pour prendre la parole avec aisance et naturel
- Mieux se connaître pour mieux transmettre ses messages

**PUBLIC CONCERNÉ :**

- Toute personne ayant à prendre la parole en public lors de réunions ou de présentations devant une ou plusieurs personnes

**MOYENS PÉDAGOGIQUES :**

- Formation adaptée aux besoins personnels (prise de contact en amont)
- Atelier verbal et non verbal pour travailler son charisme
- Nombreuses mises en situation et jeux de rôles pour construire votre boîte à outils de communication

**INTERVENANT :**

- Formateur coach consultant au sein de grands groupes.

**PROGRAMME DE LA FORMATION****Connaître les règles de la communication de base**

- Identifier les différents types d'intervention, le public, le contexte
- Rappeler les places d'émetteur, récepteur et les interférences possibles
- Se fixer un objectif de communication : informer, convaincre, faire agir
- Connaître les canaux sensoriels pour mieux communiquer
- Améliorer ses échanges grâce à l'écoute active

**Mieux se connaître soi-même pour mieux communiquer**

- Se mettre en situation de prise de parole
- Analyser ses points forts dans son comportement face au groupe
- Identifier des axes de progrès
- Comprendre la nécessité de se préparer (projection positive, sécuriser son intervention)
- Captiver votre public avec votre introduction
- Optimiser sa confiance et son image

**Analyser le verbal, non verbal et para-verbal**

- Structurer le verbal : orienter son discours, choisir ses mots et travailler son argumentation
- Déceler l'importance de la communication non-verbale : gestes, déplacements, appuis et posture, expressions du visage, regard
- Contrôler et moduler sa voix (paraverbal) : timbre, tempo, volume, tics de langage, silences
- Gérer sa respiration et sa voix pour canaliser ses émotions

**Gérer son stress et capter l'auditoire**

- Comprendre les situations de stress et les appréhender
- Utiliser son trac et son stress comme moteurs
- Comprendre la réaction d'un public et rebondir (attitudes de Porter)
- Traiter les questions ou comportements difficiles, faire face aux objections
- Savoir gérer les interruptions