



WERSUS

Spécialiste du conseil et de la formation

www.wersus.fr

Dernière mise à jour le 27/01/2023

SE PREPARER A UNE PRISE DE PAROLE EN PUBLIC

PARTICIPANTS

Nombre limité
de 8 stagiaires

PREREQUIS

Avoir un projet de
création d'entreprise

DUREE

1,5 jour de formation soit
9 heures

MODALITES

Présentiel ou classe
virtuelle

TARIF 2023

750 euros TTC

INTERVENANTS

Coach experte en prise de
parole en public

DELAI D'ACCES

2 semaines à compter
de l'inscription

MODALITES D'EVALUATION

Activités pédagogiques
actives : questionnaires,
cas pratiques, quizz, (...)

Certificat de réalisation

CONTEXTE

Lorsqu'il entre en scène, le comédien a le trac tout comme vous qui devez animer une réunion, passer un examen oral, un entretien d'embauche. Au cours de cette formation, vous apprendrez à transformer votre trac en force pour qu'il devienne votre meilleur allié.

La formation « **Se préparer à une prise de parole en public** » vous permettra en 1 jour et demi de formation d'identifier vos atouts pour développer une communication impactante face à votre auditoire.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Surmonter son trac
- Trouver sa posture pour se sentir à l'aise
- Savoir argumenter et faire passer ses idées, messages
- Prendre la parole à l'improviste
- Exprimer clairement ses idées
- Gérer son temps de parole
- Utiliser les techniques efficaces de présentation
- Adopter un comportement efficace dans les échanges
- S'affirmer dans ses interventions
- Parler sans lire ses notes

METHODES MOBILISEES

Entretien individuel en amont de la formation pour définir les objectifs de la formation.

Documentations et supports de cours, études de cas réels, exercices pratiques d'application

Une heure de coaching individuel dans les 6 mois suivants la formation.

LES PLUS DE CETTE FORMATION

- Une formation sur-mesure, avec un contenu adapté à la demande et aux besoins à l'issue d'un entretien de diagnostic type rendez-vous découverte.
- Une formation pragmatique, dont l'un des atouts est d'utiliser au maximum les données de l'orateur provenant de son nouveau contexte professionnel afin de rendre le dispositif interactif, ludique, adapté et unique.

DEROULE

PARTIE 1 : AMÉLIORER SES QUALITÉS D'ORATEUR

1 - Mieux connaître son expression orale : le préalable indispensable

- Apprivoiser son trac : ne plus le subir, savoir l'utiliser
- Transformer le feed-back des autres en pistes de progrès.

2 - L'image de soi : mode d'emploi

- Capitaliser ses atouts personnels pour développer sa confiance et son authenticité.
- Mettre en adéquation l'image que l'on souhaite projeter avec l'image perçue par les autres.
- Valoriser sa personnalité en affinant son style.

3 - Se préparer à la prise de parole en public

- Se libérer des inhibitions psychologiques et des tensions physiques pour être présent.
- Travailler sa voix, ses gestes, son regard, sa respiration, les silences.
- Laisser parler ses émotions, développer son charisme.

4 - Structurer clairement son intervention

- Analyser objectivement le contexte dans lequel chacun intervient.
- Organiser ses idées.

PARTIE 2 : ADOPTER UN COMPORTEMENT EFFICACE DANS LES ÉCHANGES

1 - Renforcer ses qualités d'écoute et d'adaptation

- Décoder le vrai message de son interlocuteur.
- Pratiquer l'art du questionnement et de la reformulation pour une communication constructive.
- Trouver l'attitude, le ton et les mots qui facilitent les échanges.

2 - Découvrir les pièges de la communication pour les éviter

- Repérer les pièges des questions.
- Identifier ce qu'il y a derrière les mots.
- Rester maître de ses émotions.

3 - S'affirmer dans ses interventions

- Asseoir sa présence.
- Développer son sens de la répartie.
- Canaliser et maîtriser les échanges.

NOUS CONTACTER

contact@wersus.fr
01 82 02 29 89

www.wersus.fr

Nos formations peuvent être adaptées aux personnes
en situation de handicap.