LA PRISE DE PAROLE EN PUBLIC

OBJECTIFS GÉNÉRAUX

Développer ses compétences en prise de parole en public en s'appropriant les clés d'une communication efficace, en adaptant son message au public et en renforçant sa posture, sa confiance et son impact.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Identifier les caractéristiques et enjeux d'une situation de prise de parole.
Adapter votre communication au public et à l'objectif.
Mobiliser les outils verbaux, non-verbaux et paraverbaux pour gagner en clarté et impact.
Structurer un message efficace et mémorable (storytelling).
Gérer votre stress et renforcer votre aisance à l'oral.

CONTENUS

Jour 1

Inventaire des situations de prise de parole en public
Auto-évaluation : forces et freins individuels
Apports sur les types de communication (verbale, non-verbale, paraverbale)
Exercices pratiques : parler, écouter, observer

Jour 2

Adapter sa posture selon le public et l'objectif
Mise en situation d'improvisation en sous-groupes
Jeux de créativité et relaxation pour libérer la parole
Apports et analyse : storytelling
Atelier : structurer un mini discours selon un objectif

Jour 3

Exercices de prise de parole en petit puis grand groupe
Ateliers de posture : marche, visualisation, cercle d'excellence
Partage d'objectifs et exercices individualisés
Analyse de pratiques

FORMATRICE



Aurélie Casties
Consulter le profil



Possibilité d'intégrer une session en moins de 24 heures, sous réserve de places disponibles et de la signature d'une convention

ACCESSIBILITÉ

> Contactez notre référent handicap : lebon.christophe@hotmail.fr

Niveau : INITIATION

NOUVEAUTÉ

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE
> Pédagogie active
> Exercices pratiques
> Plateforme de cours en ligne

PUBLIC CONCERNÉ
> Tous publics

EVALUATION
> Questionnaire de positionnement
> Exercices de mise en pratique
> Quizz en fin de formation
> Questionnaire de satisfaction

PRÉREQUIS
> Aucun

DATE ET DURÉE
> Date à définir
> Durée : 21 heures

GROUPE
> 12 personnes max.

FORMAT
> Présentiel ou distanciel (plateforme Moodle)

LIEU
> A définir

TARIF
> 1050 euros/personne - formation financée
> 700 euros/personne - financement individuel

> En intra : devis sur demande