

## PRISE DE PAROLE EN PUBLIC INDIVIDUELLE

### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Connaître ses atouts pour gagner en aisance
- Identifier ses axes d'amélioration pour progresser efficacement
- Expérimenter et maîtriser les différentes techniques du comédien
- Utiliser les techniques de communication verbale et non verbale
- Structurer et argumenter pour convaincre



DE 2 HEURES À 1 JOURNÉE (7 HEURES)



1 À 2 FORMATEURS SELON LE BESOIN



TOUT PUBLIC, COLLABORATEURS ET MANAGERS



PRÉSENTIEL, DISTANCIEL OU MIXTE POUR 12 STAGIAIRES MAXIMUM



CONTACTEZ-NOUS POUR SÉLECTIONNER DES DATES DE FORMATION



À PARTIR DE 600€ PAR SESSION



AUCUN PRÉREQUIS N'EST DEMANDÉ POUR PARTICIPER À CETTE FORMATION

### MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Saynètes
- Vidéos
- Apports théoriques et pratiques
- Mises en situation
- Echanges interactifs
- Présentation Powerpoint
- Plateforme LMS

Les moyens et supports mobilisés sont employés en fonction des besoins identifiés.

#### Nos Intervenants :

Nos Formateurs sont des experts de la thématique et reconnus dans le métier : consultez leur profil dans notre CVthèque accessible en ligne.

Certification non concernée

### CONTENU DE LA FORMATION

#### Bilan personnel et initiation

##### Mise en situation, exercices

- Identifier ses freins et obstacles à l'expression orale
- Définir ses points forts et axes d'amélioration

À partir des objectifs fixés lors de ce bilan, le formateur propose les exercices les plus appropriés de sa boîte à outils pour permettre au participant de progresser.

##### Entraînements à partir d'exercices issus du théâtre

- Se préparer à prendre la parole : détente musculaire et mentale
- Libérer son expression pour gagner en qualité de présence
- Jouer avec ses atouts naturels : voix, regard, gestuelle
- Se mettre en scène pour capter l'attention
- Adopter une écoute active pour s'adapter à son public

##### Exercices

- Structurer sa pensée et gérer son temps de parole
- Organiser son discours en fonction d'un objectif : informer, sensibiliser, convaincre
- Améliorer son éloquence et sa prononciation

AXE 1

#### Entraînement et perfectionnement

##### Trainings

- Mettre en pratique les apprentissages
- Travailler ses axes d'amélioration

Ce même itinéraire pédagogique est utilisé lors de chaque session de coaching. À chaque nouvelle session, le formateur évalue les progrès effectués et les axes restants à travailler. Il propose ensuite les exercices et trainings adaptés pour poursuivre la progression.

AXE 2



ACCOMPAGNEMENT POST-FORMATION EN OPTION