



FORMATION

Gagner en impact dans sa prise de parole en public



9/10



- Taux d'abandon : 0 %
- Taux de réussite au regard de l'atteinte des aptitudes et compétences attendus : 100 %

DURÉE

1 jour en présentiel

PRIX

2000 € HT

EFFECTIF DU GROUPE

8 personnes maximum

DÉLAI D'ACCES

1 à 2 mois après la signature du devis

Si la communication est un enjeu central dans les interactions en entreprise pour parvenir à fonctionner ensemble, un des ingrédients indispensables est l'aisance que l'on peut avoir à la prise de parole en public. Chacun ayant un rapport personnel à cet exercice, des manifestations émotionnelles et/ou corporelles peuvent révéler des freins et blocages à cette pratique et avoir un impact délétère sur la qualité du message transmis. Cette formation traitera la notion de prise de parole de façon holistique et abordera des outils concrets.

PUBLIC CONCERNÉ

Cette formation s'adresse à tout public, du secteur privé ou public, en activité professionnelle de préférence même si ce module peut être suivi à titre de particulier également

AUCUN PRÉREQUIS N'EST NÉCESSAIRE, cependant, un questionnaire de positionnement des attentes, compétences et aptitudes à l'entrée ainsi qu'à la sortie de la formation sera systématiquement proposé aux stagiaires.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES ET APTITUDES

1. **Préparer une prise de parole efficace pour s'exprimer en public avec aisance**
2. **Mobiliser ses ressources au service du message à délivrer**
3. **Sécuriser les freins, peurs et difficultés liées à cette pratique**

A l'issue du programme, les participants seront en mesure de :

- Identifier les peurs, freins et difficultés rencontrées ou redoutées
- Connaitre les fondamentaux de la voix : physiologie et techniques de soutien vocal
- Préparer une intervention pour la sécuriser
- Mettre le fond et la forme à son profit : dimensionner son intervention, utiliser l'espace, sa posture
- Accrocher son auditoire et conserver au mieux son attention et éviter les signaux de fermeture
- Anticiper et gérer les situations jugées difficiles (improvisation, questions/réponses, contestation...)
- Mobiliser des outils spécifiques pour gagner en sérénité : techniques de centrage, de respiration, d'ancrage, de posture, de gestion du stress et du trac

CONTENU DE LA FORMATION

Temps 1 : Se positionner et identifier les freins en présence et apprivoiser son outil vocal

Dont compétences à l'issue de la formation

- Evaluer son niveau d'aisance dans la pratique de prise de parole - meilleur et pire souvenir
- Identifier tous les freins et peurs qui peuvent entourer cette pratique
- Les fondamentaux de la voix : constitution de l'appareil phonatoire, rôle de la respiration, techniques vocales, lien avec les émotions, préserver sa voix





FORMATION

Gagner en impact dans sa prise de parole en public

CONTENU DE LA FORMATION (suite)

Temps 2 - La préparation de l'intervention comme facteur de succès d'une prise de parole

Dont compétences à l'issue de la formation

- Préparer et sécuriser une intervention : les bonnes questions à se poser tant sur le fond que sur la forme (support, contenu, durée, type d'auditoire, présentiel ou visioconférence...)
- Clarifier son objectif, son intention, le message à délivrer
- Construire et structurer son intervention
- Identifier les situations redoutées et s'y préparer : comment répondre à une contestation, improviser, répondre à chaud...)
- Accrocher son auditoire et conserver au mieux son attention et éviter les signaux de fermeture

Temps 3 : Gagner en sérénité et réguler les signaux d'inconfort

Dont compétences à l'issue de la formation

- Mobiliser des outils spécifiques pour gagner en sérénité : techniques de centrage, de respiration, d'ancrage, de posture, de gestion du stress et du trac
- Faire un bilan de sa propre pratique : identifier ses points forts, ses axes d'amélioration
- Clôture de formation : prise d'engagement et évaluation à chaud

MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Illustrations et commentaires autour d'exemples issues de problématiques remontées par les participants
- Alternance entre théorie et explications pratiques
- Questionnaire de positionnement
- Mises en situation / jeux de rôle

MOYENS TECHNIQUES

Cette formation est réalisée en présentiel devant les stagiaires. Elle nécessite un vidéoprojecteur et/ou un écran, un paperboard et des feutres et une salle assez grande pour 8 personnes.

ÉVALUATION DES ACQUIS

Les acquis de la formation sont évalués par des mises en situation pratiques au sein de l'organisme (entreprise ou service public). Les acquis de la formation seront également évalués par un questionnaire de validation des acquis systématiquement envoyé aux stagiaires en sortie de formation.





FORMATION

*Gagner en impact dans sa prise de parole en public***ACCESSIBILITE**

En cas de signalement d'une personne en situation de handicap, l'entreprise et la personne sont orientés vers notre référente handicap.

Contact de la référente handicap : Candice WOJAK (06 78 005 03 84 / c.wojak@relyance.fr).

Elle a suivi la formation "Référént Handicap" le 07/02/2024 avec l'organisme TH Conseil.

Notre référente handicap, selon le type de handicap, s'orientera vers l'interlocuteur de l'organisme concerné afin d'adapter les conditions d'accueil et les accès en termes de locaux, et d'adaptation des moyens de la prestation.

En cas d'exécution dans les locaux de l'entreprise demandeuse, les conditions d'accès applicables sont celles de l'entreprise, au même titre que son règlement intérieur.

