

# Développer son aisance dans la prise de parole en public

## PUBLIC



Toute personne amenée à s'exprimer en public.  
Accessible aux personnes en situation de handicap.

## PRÉREQUIS

Aucun.

## OBJECTIFS



Développer un leadership performant et communicatif.

## APTITUDES

Aisance à communiquer à l'oral.  
Facilité à s'exprimer et à se faire comprendre en public.

## COMPÉTENCES VISÉES

Découvrir son style de communicant.  
S'initier aux techniques de communication.  
Acquérir confiance et aisance lors d'une prise de parole en public.

## MÉTHODES UTILISÉES

Supports remis aux participants en séance.  
Ateliers de mise en pratique. Ateliers réflexifs.

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

Evaluation de l'acquisition des connaissances au travers des exercices pratiques. QCM d'évaluation en fin de formation.

## DURÉE



Durée : 2 jours | Délai d'accès : sur demande

## TARIF

A partir de **300** euros par personne / jour

## MODALITÉS

Présentiel/ à distance/ mixte

## PROGRAMME

### Découvrir son style de communicant

- Diagnostic de ses potentiels communicatifs
- Ses rigidités et dérapages relationnels
- Elaboration de son plan d'action de progrès

### Se situer et progresser dans les cinq dimensions de la communication orale

#### La dimension intellectuelle

- Découverte de son auditoire
- Structuration de son discours
- Personnalisation des propos

#### La dimension relationnelle

- L'interactivité auditeur / récepteur
- Les 5 règles d'or pour impliquer son auditoire

#### La dimension corporelle

- Exposition de sa personne
- Posture, gestuelle, attitude dans l'espace
- Tonalité, débit et intonation de la voix

#### La dimension verbale

- Méthode de mise en scène de ses messages
- Techniques vocales et forces d'expression
- Supports matériels et aides visuelles

#### La dimension émotionnelle

- La valorisation de l'énergie du stress au profit de l'action
- Equilibre personnel
- La gestion du trac et la concentration