

# FORMATION

## PRISE DE PAROLE EN PUBLIC

## PROGRAMME

### OBJECTIF :

- Maîtriser les règles d'organisation
- Savoir gérer son stress
- Réussir sa prise de parole, atteindre ses objectifs.

**POUR QUI :** Toute personne étant amenée à une prise de parole en public.

**DURÉE :** 2 jours

**MÉTHODE ET MOYENS :** Méthode interactive basée sur les échanges, les apports théoriques et les retours d'expériences.

### LA COMMUNICATION : VOIR OU REVOIR LES FONDAMENTAUX

La boîte à outils : verbal/non verbal  
Comprendre et gérer ses émotions  
Gérer ses attitudes et gestes  
Savoir se faire respecter et respecter l'autre  
L'assertivité (confiance en soi)  
Entraînement à gérer les situations  
Préparation des questions / réponse

### LA PRISE DE PAROLE

*Savoir déterminer le style de prise de parole et le contexte afin de se visualiser et de s'y préparer : adaptation*

### ANTICIPATION & PREPARATION

Se préparer physiquement & intellectuellement  
Gérer le stress  
Organisation matérielle  
Le lieu : le connaître pour le reconnaître et s'y sentir bien  
fiche « mind mapping »  
thème, lieu, qui, quoi, ...  
Déterminer les outils d'aide à la prise de parole : micro, paper board...  
Entraînement à « l'entrée en piste »

### LES SUPPORTS D'INTERVENTION

Maîtriser son thème d'intervention  
Savoir en parler efficacement (verbal non verbal = fond et forme)  
Choisir le support le plus adapté  
Savoir utiliser « power point »  
Rappel des fondamentaux de la communication visuelle  
Dossiers et documentations

### LA GESTION DU TEMPS

Savoir préparer son support d'intervention en corrélation avec la gestion du timing à respecter : trucs et astuces

### PENDANT L'INTERVENTION

Savoir « DIRE » et non pas seulement « LIRE »  
Savoir garder et entretenir le lien de communication avec l'auditoire, savoir être captivant et efficace  
Trucs et astuces pour « être bien »  
Gérer les questions  
Gérer le groupe

### SAVOIR TERMINER L'INTERVENTION

Remercier et faire le nécessaire afin que chaque participant revienne nous entendre avec plaisir et intérêt.

DÉCUPLEZ VOS CHANCES  
DE RÉUSSIR, DITES OUI  
À LA FORMATION !