

PRISE DE PAROLE EN PUBLIC : FONDAMENTAUX

Augmenter la force et l'impact de ses interventions orales

Flexible - Progressif - Opérationnel

L'avant :

- ▶ un questionnaire avant stage pour cibler ses attentes, ses difficultés et ses objectifs
- ▶ une réflexion autour du programme conducteur pour cibler les compétences clés que le stagiaire souhaite acquérir en fixant des priorités aux séquences

Le programme-conducteur

*** - ** - *

1 | Utiliser les subtilités de la communication à son avantage

- ▶ La notion d'image véhiculée au regard notamment de l'intention première
- ▶ Les 3 dimensions de la communication et leur impact respectif sur la diffusion d'un message

2 | Intégrer les composants de la communication non-verbale dans son intervention

- ▶ Les 4 postures et leur impact sur le sens du message
- ▶ La gestuelle
- ▶ Les déplacements et l'espace de l'orateur
- ▶ L'impact de la tenue vestimentaire
- ▶ Les mimiques du visage
- ▶ Le regard

3 | Capter l'attention en jouant sur les modalités de la voix

- ▶ Le rôle de la respiration
- ▶ L'articulation
- ▶ Le volume de la voix
- ▶ La prosodie et la scansion
- ▶ L'utilisation des pauses

4 | Improviser avec aisance

- ▶ La peur de la déstabilisation
- ▶ La mobilisation du corps comme déclencheur de la parole
- ▶ Le réflexe premier des questions rhétoriques
- ▶ Le cadre organisateur d'un discours improvisé

5 | Valoriser le fond du message à transmettre

- ▶ Les 5 questions préalables
- ▶ 1er temps: conclusion > les 3 idées forces à retenir
- ▶ 2ème temps: le contenu
- ▶ 3ème temps : introduction > accrocher l'auditoire et fixer le cap

6 | Gérer son trac avant et pendant son intervention

- ▶ L'importance de la préparation
- ▶ Les techniques pour gérer son stress en situation
- ▶ Les trucs pour répéter utile

Le Coaching

➔ Coaching «individuel» : 1 heure à J+15 - à distance

Objectif : suivre son plan d'actions, mesurer la mise en pratique et répondre aux difficultés rencontrées par le participant

➔ Coaching «individuel» : 30 minutes à J+30 - à distance

Objectif : Faire le bilan de l'action / consolider son plan d'actions individuel

Les "4 boosters"

Un email de consolidation envoyé chaque semaine pendant 4 semaines pour :

- ▶ rappeler une "bonne pratique", son protocole et/ou ses subtilités de mise en oeuvre
- ▶ inciter à mettre en application avec une action/challenge à réaliser

Les + :

- une offre flexible et individuelle qui **s'adapte** au niveau, au contexte et au besoin du participant
- un carnet de **synthèse** et de **progression** individuel est transmis au stagiaire et complété au fur et à mesure de la formation
- un support participant au **format pocket** pour rappel des points clés de la formation
- **4 emails de consolidation** pour **booster** les compétences clés et inciter à passer à l'action
- un formateur référent et **coach certifié** pour un accompagnement pédagogique et personnel

PUBLIC

Personnes concernées : Dirigeants - Responsables Communication - Cadres et Managers de l'entreprise amenés à prendre la parole en public

Prérequis : Aucun

MODALITÉS

31 Durée totale de l'action : **7h présentiel + 1h30** en accompagnement individuel

À Paris ou à Lyon

1590 €

*Tous nos tarifs sont **NETS** : TVA non applicable, article 293 B du CGI (exonération des organismes de formation de TVA)*

CONTACTS

responsable inter en intra : Chrystel Belvisi

tél : +33 (0) 950 05 60 60

fax : +33 (0) 979 94 79 40

email : info@capitecorpus.com