

# PRISE DE PAROLE EN PUBLIC

## PROGRAMME DE FORMATION

### INTITULE : PRISE DE PAROLE EN PUBLIC

**Public** : tous publics

**Prérequis** : connaissances de base en techniques de communication orale

**Objectifs** :

- Acquérir une posture d'orateur
- Convaincre un auditoire
- Improviser une prise de parole en maîtrisant son intervention et les messages associés
- Gérer les imprévus et les interactions délicates

### CONTENU

#### AVANT la FORMATION

- Identification des objectifs de la formation sur la base d'un auto-positionnement
- Élaboration d'un programme de formation personnalisé.

#### PENDANT LA FORMATION

##### RAPPEL DES TECHNIQUES DE BASE

- La maîtrise de soi.
- Définition du trac
- L'importance de la respiration
- Savoir moduler sa voix
- Le langage du corps.

##### VAINCRE SES APPRÉHENSIONS ET SON TRAC

- Analyse des difficultés d'expression
- Développer la confiance en soi et se construire une image constructive
- Techniques pour combattre le trac

##### OPTIMISER SA COMMUNICATION NON VERBALE

- Les pensées qui induisent les gestes
- La gestuelle et ses codes
- Les bonnes et mauvaises postures
- La motion dans l'espace

##### MISE EN APPLICATION ET COORDINATION DES DIFFÉRENTES TECHNIQUES

- Bien se préparer mentalement
- S'approprier les techniques
- Harmoniser la communication verbale et non-verbale.

---

## PRÉPARER SON INTERVENTION

- Utiliser son stress positivement
- Connaître son auditoire. Prendre ses marques
- Se préparer mentalement et préparer ses notes
- Intervenir sans les notes
- Préparation des supports

---

## PRISE DE PAROLE IMPROVISEE

- Les bons réflexes
- Utiliser la respiration.

## MOYENS PEDAGOGIQUES

- Formation en face à face
- Alternance d'apports théoriques et pratiques
- Travail sur vos documents et besoins professionnels avec mises en situation, jeux de rôle et fourniture d'exercices et d'activité pour le travail personnel du participant entre les cours.

## DUREE

3 journées

## SUIVI ET EVALUATION

- Exercices et ateliers thématiques tout au long de la formation, validés par l'intervenant.
- Attestation de formation remise au stagiaire.
- Questionnaire d'évaluation à chaud.

## CONTACT

Isabelle Jariod      06 86 83 69 64 - [contact@izora.fr](mailto:contact@izora.fr)