

LA PRISE DE PAROLE EN PUBLIC

DÉVELOPPEMENT
PERSONNEL

*Allez-y,
nous vous écoutons*

J'ai compris pourquoi j'ai le trac quand je fais mes démos [...]. Les multiples exercices vont me permettre de mieux contrôler mon émotion, surtout quand je débute.

Stéphane (vendeur expert en logiciel)



2 jours soit 14 heures



Formation inter



8 personnes maximum



Formation intra

PUBLIC

- Tout public.

OBJECTIFS

*A l'issue de la formation,
chaque participant aura appris à :*

- Prendre la parole en public avec efficacité et plaisir ;
- Captiver son auditoire : gérer ses réactions, répondre aux questions ;
- Gagner la sympathie du public ;
- Apprivoiser le trac : maîtriser son émotivité.

MÉTHODE

- Travail sur la voix et la respiration.
- Exercice de relaxation et de visualisation positive.
- Jeux de rôle vidéo.
- Supports de formation.



Réf. PPP

PROGRAMME

1^{re} partie

- Réussir son entrée en matière.
- Apprendre à suivre un déroulement logique et cohérent (grille de recherche d'idées, construction du discours).
- Améliorer la capacité d'expression : développer sa fluidité mentale et verbale.
- Améliorer la clarté du discours : travail sur la voix, l'articulation et le souffle.
- Construire et utiliser des supports visuels.
- Improviser.

2^e partie

- Connaître et utiliser le langage du corps.
- Capter et maintenir l'attention de l'auditoire.
- Adopter le comportement juste : gérer les réactions de l'auditoire.
- Répondre efficacement aux questions.
- Gérer le trac : se préparer psychologiquement, connaître les techniques de respiration et de relaxation.
- Les "trucs" de l'orateur.