



## PUBLIC CONCERNÉ

Tout public



## PRÉ-REQUIS

Aucun



## DURÉE

14 heures



## TARIF INTER

980,00 €



## TARIF INTRA

Nous consulter



## MOYENS TECHNIQUES & PÉDAGOGIQUES

Support de cours, salle et équipement informatique mis à disposition. Plateforme de visioconférence pour les cours à distance. Evaluation des besoins en amont de la formation et adaptation du programme aux attentes. Alternance d'exercices pratiques corrigés, de questionnaires.



## QUALIFICATION DES INTERVENANTS

Formateurs disposant d'une d'expérience minimum de 5 ans sur la thématique enseignée.



## MODALITÉ D'ÉVALUATION

Remise d'une attestation individuelle en fin de bilan. Cette attestation valide le niveau de progression et les acquis.



## ACCESSIBILITÉ HANDICAP

Formation ouverte aux personnes en situation de handicap. Contactez-nous pour étudier les adaptations nécessaires ou les solutions alternatives.

Délai minimum d'accès à la formation de 15 jours à partir de confirmation du financement.



# PRENDRE LA PAROLE EN PUBLIC

## PROGRAMME DE FORMATION BUS05



## OBJECTIFS

- Se faire confiance face à un groupe, une équipe, des clients
- Accepter pleinement le regard de l'autre et savoir comment être plus à l'aise dans un exercice incontournable
- Repartir avec des méthodes et techniques concrètes pour capter l'attention, faciliter la mémorisation de l'auditoire et être clair dans ses explications et réagir efficacement face aux questions



## PROGRAMME

### MODULE 1 : PRÉPARER MENTALEMENT SA PRISE DE PAROLE EN PUBLIC

- Capitaliser ses atouts personnels pour développer sa confiance et son authenticité
- Valoriser sa personnalité en affirmant son style
- Renforcer son sentiment de sécurité intérieure

**Évaluation :** Quiz

### MODULE 2 : SE PRÉPARER PHYSIQUEMENT POUR MIEUX S'EXPRIMER EN PUBLIC

- Savoir gérer son stress et se détendre
- Apprivoiser son trac, l'utiliser comme source d'énergie constructive
- Adopter les bons réflexes

**Évaluation :** Quiz

### MODULE 3 : PRÉPARER LE CONTENU DE SON INTERVENTION

- Rythme et construction d'une présentation
- Optimiser les starters
- Mettre du relief aux idées
- Se préparer pour argumenter et répondre aux objections
- Préparation d'une mise en scène en utilisant son charisme et son unicité
- Préparation matérielle

**Évaluation :** Quiz, mises en situation

### MODULE 4 : IDENTIFIER L'IMAGE QUE L'ON RENVOIE : L'IMAGE DE SOI

- Mises en situation avec caméra et feed-back
- Utiliser efficacement le langage corporel, optimiser la gestuelle
- Les postures à adopter, la gestion de l'espace, les attitudes à éviter
- Positionner sa voix
- Maîtriser la communication verbale
- Susciter l'écoute et l'attention

**Évaluation :** Quiz, mises en situation

### MODULE 5 : SAVOIR GÉRER EFFICACEMENT L'OPPOSITION ET CRÉER L'ADHÉSION

- Prévenir et gérer les conflits et les questions pièges
- Se sortir des situations de blocage et susciter l'adhésion
- Maîtriser la technique du schéma Heuristique

**Évaluation :** Quiz, mises en situation