



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



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.

