

# PRISE DE PAROLE EN PUBLIC

## PRÉREQUIS

Tout public

## PUBLIC

- Tout public
- Environ 10 participants

## DURÉE

1 jour (7h)

## OBJECTIFS :

- ◇ Connaître les règles de la communication
- ◇ S'adapter à son auditoire
- ◇ Gérer son stress et son trac devant un public
- ◇ Améliorer sa communication

## INTERVENANT

*Consultante en communication et psychologie*

## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Apports théoriques et méthodologiques
- Tour de table, travaux de groupe, exercices pratiques, mises en situation.
- Validation des acquis, remise d'une attestation de suivi de stage.

## FORMULE

En intra et en Inter

## PROGRAMME

### Introduction

Présentation des participants et de l'animatrice. Attente de la journée. L'importance de mieux se connaître pour mieux s'exprimer.

### Portrait de chacun en situation de prise de parole et décryptage

### Mise en situation : jeu de décontraction et présentation de soi même

### Mise en évidence des points forts et des axes d'amélioration

### Mise en évidence des expériences ou problématiques déjà rencontrées

### Mise en situation et débriefing collectif

### La communication verbal et non verbal

Les trois cerveaux, et le stress: le trac et le stress. quelle différence ?

### Importance du langage

Règles des 6 C, langage positif, phrases d'action  
Importance de la respiration  
Mieux se faire entendre  
Regard et contact visuel  
Posture et gestuelle  
Rythme, volume, silence, écoute

### La présence et la congruence

### Exercices pratiques par groupe

### Conclusion et tour de table.

## Points forts

- Pédagogie active et interactive.
- Alternance de théorie et pratique.
- Mise en pratique immédiate des acquis.