



Formation sur 14h

2 jours

08h-12h et 13h-16h



INTER : 58.000 CFP p/p



Tout collaborateur amené à prendre la parole devant un public

Avoir déjà eu à mener une prise de parole en public.



### Pédagogie active

Pédagogie du jeu par les techniques théâtrales, les outils de l'intelligence émotionnelle et les dernières recherches en neurosciences. Séquences courtes et des changements de rythme pour faciliter l'attention.



Formatrice et comédienne professionnelle.



### Pour aller + loin

Développer sa confiance en soi



Tel. 410 400

[Info@scienteo.com](mailto:Info@scienteo.com)

[s.molinier@scienteo.com](mailto:s.molinier@scienteo.com)

## Soft Skills

### Réussir sa prise de parole en public :

### Capter l'attention et maintenir l'intérêt

#### Objectifs

- Avoir une meilleure connaissance de lui-même et de ses fonctionnements pour mieux aborder la prise de parole
- Développer la confiance en lui
- Se sentir plus à l'aise dans son expression
- Travailler le fond de ses interventions : la technique
- Travailler sur la forme de ses interventions : son savoir-être

#### Déroulé pédagogique

##### ✦ Présentation et attentes des participants

- Impliquer et mettre à l'aise les participants
- S'initier à prendre la parole devant le groupe (introduction à la communication)
- Verbaliser ses craintes
- Identifier les facteurs bloquants

*Exercices : Icebreaker.*

##### ✦ Mise en œuvre de techniques

- **Techniques oratoires pour améliorer son expression verbale et corporelle**
  - Découvrir ses capacités personnelles d'expression
- **Techniques de gestion du trac**
  - Mettre en pratique des outils de gestion du trac
- **Se positionner**
  - Changer ses habitudes émotionnelles : Gérer son émotivité
  - Comprendre l'importance du langage non verbal.

*Jeux. Démonstration. Questions-Réponses.*

*Exercices : Mises en situation. Jeu de groupe.*

##### ✦ Les clés du succès

- **Les principes de base d'une communication efficace**
  - Communiquer une image positive de l'intervention lors d'une prise de contact en face-à-face,
    - Prise en compte des différences culturelles et les zones de distance interpersonnelles
    - Définir un contenu de présentation : structurer une intervention.
    - Analyse du langage non verbal

## Soft Skills

### Réussir sa prise de parole en public : Capter l'attention et maintenir l'intérêt

- **Adapter les contenus et la forme à ses interlocuteurs**
  - Sensibiliser le public
  - Analyser le cadre de mes interventions et mes intentions
  - Analyser ses erreurs pour mettre en place des comportements efficaces
- **Utiliser et optimiser l'utilisation des supports**

*Mises en situation. Jeux de théâtre : le corps et l'intention.*

#### ✦ **La notion d'assertivité**

- **Se positionner - connaissance de soi dans les situations inconfortables**
  - Auto-évaluation de son positionnement
  - Eviter les comportements réflexes lors d'une prise de parole inconfortable.

*Test d'assertivité.*

#### ✦ **Construire une intervention**

- **Préparation d'une intervention individuelle l'après-midi du 2<sup>ème</sup> jour**
  - Définir le fond et la forme de mon intervention devant public
  - Mettre en pratique les outils de la formation

*Mises en situation. Exposé oral sur un sujet de son choix, de manière claire, rigoureuse, convaincante*

#### ✦ **Pratiquer les outils de la formation**

- **Accorder sa communication non-verbale au contenu**
- **Favoriser l'écoute et la compréhension du message**

*Débriefing*

*Auto-diagnostique*

*Analyse des points de progrès*

#### **Modalités d'évaluation**

- Fiche d'évaluation à chaud des compétences acquises et satisfaction des participants
- Auto-évaluation et feed-back des autres stagiaires en cours de formation
- Enregistrement vidéo des mises en situation