

## **PRISE DE PAROLE EN PUBLIC**

### **PROGRAMME**

**Participants :** Tout professionnel amené à prendre la parole devant un auditoire.

**Objectifs :** Maîtriser les principales techniques de l'expression orale pour prendre confiance en sa communication.

**Durée :** La formation est répartie sur 2 jours soit 14 heures.

#### **1. Mieux se connaître à l'oral : le préalable indispensable**

- Apprivoiser son trac : ne plus le subir, savoir l'utiliser.
- Mieux cerner ses qualités et ses défauts grâce à la vidéo.
- Transformer le feed-back des autres en pistes de progrès.

#### **2. L'image de soi : mode d'emploi**

- Capitaliser ses atouts personnels pour développer sa confiance et son authenticité.
- Mettre en adéquation l'image que l'on souhaite projeter avec l'image perçue par les autres.
- Valoriser sa personnalité en affinant son style.

#### **3. Se préparer à la prise de parole en public**

- Se libérer des inhibitions psychologiques et des tensions physiques pour être présent.
- Travailler sa voix, ses gestes, son regard, sa respiration, les silences.
- Laisser parler ses émotions, développer son charisme.

#### **4. Structurer clairement son intervention**

- Identifier les caractéristiques et les attentes de son auditoire pour adapter son message.
- Analyser objectivement le contexte dans lequel chacun intervient.
- Organiser ses idées.

#### **5. Utiliser les techniques de présentations**

- Gérer son temps de parole.
- Choisir et maîtriser les meilleurs supports visuels pour son intervention : paper-board, dvd, vidéo projecteur...
- S'appuyer sur des notes utiles.
- Improviser pour retomber sur ses pieds en toutes circonstances.

#### **6. Renforcer ses qualités d'écoute et d'adaptation**

- Décoder le vrai message de son interlocuteur.
- Pratiquer l'art du questionnement et de la reformulation pour une communication constructive.
- Trouver l'attitude, le ton et les mots qui facilitent les échanges.

#### **7. Découvrir les pièges de la communication pour les éviter**

- Repérer les pièges des questions.
- Identifier ce qu'il y a derrière les mots.
- Rester maître de ses émotions.

#### **8. S'affirmer dans ses interventions**

- Asseoir sa présence.
- Canaliser et maîtriser les échanges
- Oser prendre du plaisir dans ses interventions.