



Réussir vos prises de parole en public

Emporter l'adhésion de votre auditoire est inhérent à votre fonction. Vous vivez parfois comme un moment difficile ces séquences de prises de parole en public. Comment les transformer en occasions d'interactions et de mobilisation ? Comment faire passer vos idées et gérer votre stress ? Cette formation qui alterne apports théoriques et mises en situation personnalisées vous permettra de mieux vous connaître, de progresser rapidement et régulièrement et de faire de la prise de parole en public un atout dans votre communication.

Objectifs pédagogiques

- Gérer positivement son stress lors de prises de parole en public
- Maîtriser les techniques de prise de parole en public - aspects verbaux et non-verbaux - pour faire passer ses messages et susciter l'adhésion
- Progresser et cheminer vers son propre style de communication

Programme

- **Détecter ses propres inhibitions et atouts**
- **Gérer son stress**
Se connaître et se préparer, techniques pour mobiliser positivement son stress
- **Le verbal et le non-verbal** : ton, rythme, posture, regard, mouvement...
- **Préparer ses interventions**
Objectifs, arguments, structure
Accroche et chute pour capter l'attention et marquer son auditoire
La technique du storytelling pour donner vie à son discours
- **Prendre la parole**
S'adapter à l'auditoire
Savoir écouter, véhiculer son empathie
S'assurer que l'attention est maintenue et ses messages compris

Modalités pédagogiques

- Alternance d'apports théoriques et d'exercices pratiques après chaque étape
- Mises en situation en posture d'écoute et en posture d'intervenant