

Prise de parole en public maîtrisée



Objectifs

- ✓ Acquérir une réelle aisance d'expression orale
- ✓ Découvrir ses capacités d'orateur
- ✓ Surmonter son trac
- ✓ Maîtriser les méthodes de la prise de parole efficace
- ✓ Gérer son temps de parole



Publics

Tout collaborateur prenant la parole en public



Prérequis

Aucun

JOUR 1

1 – Apprendre à utiliser son corps

- Utiliser sa voix ventrale et sa voix thoracique
- Jouer avec les variations de la voix pour maîtriser l'impact
- Décoder les postures des autres
- Jouer de sa posture pour une meilleure présence
- Savoir utiliser la respiration pour un rythme harmonieux
- Apprendre à poser son regard pour s'adresser à un public

MISE EN SITUATION : Exercices pratiques encadrés

2 – Comprendre ses émotions et développer son équilibre émotionnel

- Reconnaître ses facteurs émotionnels déclencheurs du trac
- Tirer profit des émotions qui génèrent le trac
- Maîtriser les auto-ancrages hypnotiques simples, efficaces et instantanés pour diminuer le trac

MISE EN SITUATION : Exercices pratiques encadrés

3 – Renforcer l'estime de soi

- Apprendre à mettre en adéquation l'image que l'on souhaite renvoyer avec l'image réellement perçue
- Développer ses atouts et valoriser sa personnalité pour plus d'authenticité

MISE EN SITUATION : Mises en situation pratiques

JOUR 2

4 – Maîtriser les méthodes de prises de parole

- Apprendre à utiliser les silences
- Apprendre à afficher ses émotions plutôt que de les cacher pour un meilleur lâcher-prise
- Captiver son auditoire avec un message clair

MISE EN SITUATION : Exercices pratiques encadrés

5 – Rendre son message percutant

- Structurer ses idées
- Etre en mesure d'adapter son message à son auditoire
- Apprendre à utiliser les métaphores
- Conclure efficacement en ayant marqué son auditoire

MISE EN SITUATION : Exercices pratiques encadrés

6 – Structurer sa stratégie d'action pour les prises de parole en public à venir

- Choisir les actions à mettre en place pour préparer ses prochaines prises de parole

MISE EN SITUATION : Définition de stratégie personnelle de chaque participant

Conseils et inscription : contact@sismiik.com - 06 09 74 62 40

Financement

Formation éligible aux prises en charge des formations budgets OPCO et CPF (formations certifiantes)



Inscription à une formation

Par email
contact@sismiik.com

Par téléphone
06 09 74 62 40

Votre entreprise

Raison sociale de l'entreprise

Adresse

N° SIRET

N° TVA intracommunautaire

RESPONSABLE DE L'INSCRIPTION Mme M.

Prénom Nom

Fonction E-mail

Téléphone fixe Téléphone mobile

La formation

Nom de la formation :

Nombre de stagiaires :

Demande d'éligibilité

Nom de l'OPCO

Souhaitez-vous nous confier la relation avec l'OPCO : Oui

Non

Mode de financement souhaité : Plan de développement des compétences

CPF pendant temps de travail

CPF hors temps de travail