

## Prendre la parole avec aisance et efficacité

*Une formation dans un cadre bienveillant pour asseoir sa prise de parole, quelle que soit la situation. Apprendre en s'amusant, en outre avec des techniques issues du théâtre et du développement personnel*

**Durée:** 14.00 heures (2.00 jours)

### Profils des stagiaires

- Toute personne souhaitant améliorer sa communication orale ou souhaitant s'améliorer dans la prise de parole en public dans le cadre professionnel.

### Prérequis

Aucun

### Objectifs pédagogiques

- Développer ses capacités d'expression orale en maîtrisant les principes de la communication interpersonnelle dans un contexte de prise de parole en public.
- Évoluer dans sa prise de parole nécessite de préparer ses interventions orales afin d'acquérir une aisance dans la communication orale.
- Prendre la parole en groupe, devant un public ou en communication interpersonnelle nécessite de se préparer à cette interaction en fonction des objectifs poursuivis et du public concerné.

### Contenu de la formation

- Prendre conscience de sa communication non verbale
  - Mesurer ses aptitudes à s'exprimer oralement.
  - Les règles de base et les composantes de la communication
- Mettre en scène son corps (posture, les expressions du visage, le regard, les mains, la tête), occuper l'espace
  - La communication non verbale : enjeux et exercices pour appréhender sa posture, ses déplacements, le silence, l'espace, le regard, le rapport au public
  - Libérer la gestuelle, entrer en scène, la première minute, maintenir la connexion avec le public
- Appréhender ses émotions, connaître ses appréhensions
  - Connaître et appréhender ses émotions avec la cohérence cardiaque
  - Techniques du théâtre et de la sophrologie (gestion du trac, préparation mentale pour réussir son intervention)
  - Compréhension du trac (les conditionnements et pressions)
  - Techniques de respiration
- La communication verbale : les composantes de la voix, la diction
  - Optimiser son potentiel vocal : respirer correctement, les composantes de la voix, échauffer les organes de la voix, travailler la diction
  - Poser sa voix, faire porter sa voix vers son auditoire pour l'engager
  - L'argumentation pour convaincre un auditoire ou un interlocuteur
- Gérer les objections, les situations difficiles
  - Interagir avec l'auditoire
  - Les attitudes de Porter
  - Ecoute active et reformulation
  - Les bonnes attitudes à adopter face à l'agressivité, la critique, la polémique, un débordement émotionnel
  - Développer une posture réflexive dans ses prises de parole

# Grow Up EURL

69 rue des Merles

82000 Montauban

Email: [contact@growup.coach](mailto:contact@growup.coach)

Tel: 0649002348



## Organisation de la formation

### Equipe pédagogique

Florence Louis, formatrice, coach, actrice

### Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation.
- Documents supports de formation projetés.
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets

### Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuilles de présence.
- Apports issus du théâtre, de l'improvisation théâtrale, de la PNL, de la sophrologie
- Mises en situation. Emploi de la caméra et de tests
- Formulaires d'évaluation de la formation.
- Certificat de réalisation de l'action de formation.