



OSEZ PRENDRE LA PAROLE

2 jours soit 14h - Présentiel



OBJECTIFS :

- Acquérir les techniques de communication face à un auditoire
- Développer ses capacités d'expression orale
- Structurer sa prise de parole
- Utiliser des techniques de gestion du stress

NOTRE PARTI PRIS :

Prendre la parole, partager son avis, participer aux échanges peut s'avérer difficile pour certaines personnes.

Cette session vous donnera les clés pour prendre confiance et gagner en aisance.

PRE-REQUIS :

Aucun

PUBLIC :

Toute personne ayant à prendre la parole dans son activité professionnelle lors de réunions.

Attention : Ce stage accueille jusqu'à 6 participants maximum.



V4 - MAJ : 05/03/2024

CONTENU PÉDAGOGIQUE

Introduction aux principes de communication

- Différentes situations de prise de parole
- Schéma de la communication : émetteur, récepteur
- Règle des 3V
- Principe de distorsion des messages

CAS PRATIQUE :

Brainstorming sur les pièges de la communication orale

Comprendre l'origine de ses blocages

- Apports sur la glossophobie : symptômes et manifestations du trac
- Identifier les situations anxiogènes
- Réduire les points d'ambiguïté en lien avec ses pensées automatiques

PARTAGE D'EXPERIENCES :

En utilisant les principes d'intelligence collective.

Cerner les composantes de la communication orale

- Préparer son mental
- Travailler sa voix
- Renforcer son verbal et son message
- Placer son regard
- Adopter les bonnes gestuelles et postures
- Gérer ses déplacements et l'espace

CAS PRATIQUE :

Atelier des bonnes pratiques à l'aide de vidéos

Se préparer efficacement et gérer son trac

- Expérimenter des techniques de gestion du stress
- Définir son objectif et ses intentions
- Cerner le profil de son public
- Identifier et sélectionner les messages essentiels

CAS PRATIQUE :

Mise en situation de prise de parole en public avec débrief bienveillant.

INFORMATIONS GENERALES

Valables pour chacune des formations présentes dans ce catalogue



MODALITÉS D'ÉVALUATION

Avant la formation :

Un diagnostic pré-formation est réalisé par téléphone pour évaluer les besoins/objectifs et prendre des informations concernant le contexte projet/entreprise/service. Un compte-rendu est remis pour prise de décision.

Pendant la formation :

Evaluation des acquis par le formateur tout au long de la formation lors des ateliers.
Attestation de fin de stage individuelle et rapport animateur global, les 2 avec évaluation des acquis par le formateur.



MÉTHODES D'ANIMATION

Le formateur anime avec une alternance d'apports théoriques et d'ateliers (équilibre minimal de 60-40 %) à l'aide de pédagogies actives (intelligence collective, ludopédagogie). Formateur/consultant expérimenté.



MOYENS MATÉRIELS ET TECHNIQUES

La salle sera équipée d'un vidéo projecteur, d'un tableau blanc et/ou d'un paperboard. Nous utilisons du matériel de ludopédagogie : cartes de photolangage, matériel créatif, jeux, etc.



SUIVI POST-FORMATION

En fin de formation, le formateur transmet aux stagiaires le(s) support(s) utilisé(s) (slides PowerPoint, photos des paperboard...) et/ou un livre ressource selon le thème étudié.



HORAIRES

Les formations sont organisées par défaut sur les horaires suivants : 9h-12h30 / 13h30-17h. Dans le cadre d'une session collective, les horaires ne peuvent pas être modifiés.



ASSIDUITÉ

Feuille de présence signée par demi-journée par le stagiaire et le formateur.



SATISFACTION

Questionnaire de satisfaction en fin de formation.



MODALITÉS D'INSCRIPTION

Dans le cadre d'un financement

employeur : inscription possible jusqu'à la veille de la formation, sous réserve de places disponibles et de validation des objectifs, en nous contactant au 03 88 26 26 66
ou par mail :
bienvenue@singular-is-future.com.



ACCESSIBILITÉ

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Merci de nous contacter directement afin d'étudier ensemble votre contexte : 03 88 26 26 66.



En cas de question(s) : contactez nos équipes au **03 88 26 26 66**
ou par mail bienvenue@singular-is-future.com