

## Prise de parole en public

Faciliter sa prise de parole en public et mettre en valeur son discours.

## Objectifs pédagogiques

- Renforcer la capacité à faire face à des situations de stress.
- Gérer ses émotions.
- Identifier la cause de ses anxiétés.
- Obtenir les outils pour gérer au mieux ses émotions même en situation imprévue.

## Programme des sessions

- Retour sur l'audit personnalisé
- Échange sur les expériences professionnelles
- Test de personnalité
- Mieux se connaître : prendre conscience de ses qualités et de ses propres inhibitions
- Développer la maîtrise de ses émotions
- Analyser ses propres comportements face au stress
- Langage verbal et non verbal
- Savoir s'exprimer devant différents types d'interlocuteurs
- Capturer l'intérêt du public, mobiliser la gestuelle, les expressions du visage, le regard, la respiration
- Interagir avec le public
- S'affirmer en situations complexes
- Jeux de rôles / Cas pratiques adaptés aux problématiques des apprenants
- Bilan de la formation

## À l'issue de la Formation :

- > Feuille d'émargement signée par le bénéficiaire
- > Attestation individuelle de présence et d'assiduité
- > Document synthèse

|                                                                                      |                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
|    | 1 jour<br>soit 7 heures                           |
|    | En présentiel ou en<br>distanciel                 |
|    | Session de 7 heures<br>par jour                   |
|  | Individuel : 1450€ HT<br>Prix de groupe à définir |
|  | Tous types de public<br>Aucun prérequis           |

## Modalités pédagogiques

Des mises en situation à partir de cas réels, des travaux dirigés, des exercices de réflexion personnelle et des jeux de rôles seront proposés.

Les échanges avec le formateur spécialiste seront favorisés.

Les méthodes d'animation seront variées (vidéo, graphiques, etc..).

Il sera distribué un support de formation facilitant la prise de notes.

*Stimulez votre  
carrière*