



Réussir sa prise de parole en public

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES :

A l'issue de cette formation, vous saurez améliorer votre capacité à communiquer en réunion par l'acquisition de méthodes et techniques théâtrales, vous évalueriez vos capacités et difficultés à vous exprimer. Enfin, vous saurez prendre conscience des facultés d'impact et du comportement non verbal.

CONTENU DU PROGRAMME :

1. Gagner en charisme dans sa communication

- Ancrage. Verticalité.
- Respiration abdominale.
- Aligner les segments corporels

2. Envoyer les bons signaux non verbaux

- Congruence du langage verbal et non verbal

3. Savoir s'adapter à son interlocuteur

- Maitriser écoute active.
- Comprendre : Emission/réception.

4. Prendre sa place face aux autres.

- La présence, l'espace,

5. Savoir utiliser sa voix

- Exercices vocaux : apprendre à poser sa voix,
- avoir un discours vivant

6. Apprendre à préparer ses interventions orales

- Transmettre un message clair et donner envie : test de la recette de cuisine.

7. Mises en situation filmées en contexte professionnel et visionnage.

8. Elaboration d'une boîte à outils personnelle.

9. Formulation d'un plan d'action en 3 points.

MODALITES TECHNIQUES & PÉDAGOGIQUES :

- Utilisation de méthodes pédagogiques expositives, interrogatives ou actives (tests, mises en situation, jeux de rôle...) permettant d'acquérir ou actualiser ses connaissances.
- Réalisation d'un quizz/QCM dévaluation finale des connaissances
- Remise d'une fiche individuelle d'appréciation de la formation
- Remise au stagiaire du diaporama d'animation utilisé par le formateur

Durée & Tarif HT

1 Jour -7h
Tarif à définir

Entreprise

Public concerné

Toute personne amenée à prendre la parole en public

Pré requis

Compréhension du Français
test de positionnement initial

Modalités d'encadrement

Formation en présentiel
Formateur qualifié OPQF
Comédien professionnel

Lieu

ASFOREST ou en entreprise

Dates

Dates à définir

HÔTELS / RESTAURANTS / CAFÉS / TRAITEURS