

Stage Maîtriser la prise de parole en public

Profil des stagiaires

Tout salarié, cadre, non cadre et dirigeant ayant la volonté de progresser dans la prise de parole en public

Indépendants, professions libérales

Maires, adjoints, conseillers municipaux devant intervenir lors de réunions publiques

Toute personne ayant à intervenir devant une assemblée : exposés, groupe de travail, examens oraux...

Prérequis

Aucunes connaissances particulières

Objectifs pédagogiques

Réussir ses différents types de prise de parole

Maîtriser son trac et dompter son stress

Parler en public avec clarté et rigueur

Contrôler ses attitudes et comportements - Prendre de l'ascendant sur l'auditoire

Savoir écouter et se faire entendre - Harmoniser le geste, la parole et l'émotion

Améliorer ses facultés d'écoute, de contrôle de soi et de gestion de ses émotions

Jouer avec sa voix, son regard - Utiliser et maîtriser les silences

Gérer les imprévus et les interactions difficiles

Programme de la formation

1^{ère} partie : La préparation physique

La communication verbale et non-verbale

La respiration

La voix, travailler le volume, le débit, l'intonation, l'attaque

Échauffer et porter sa voix

L'articulation

Exercices sur le débit vocal

Exercices pour travailler sa voix

Exercices pour travailler sa diction

Apprendre à connaître et aimer sa voix

Le corps et les postures (nos 5 appuis) Les échauffements.

Les attitudes, gestes et tic à éviter et proscrire

Les gestes qui trahissent, principe de la congruence

Trouver son style et gagner en naturel

Travailler le regard et l'écoute

Se déplacer naturellement sur la scène

2^{ème} partie : La préparation mentale

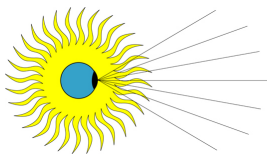
Identifier ses peurs

Introspection personnelle : voir ses qualités et ses défauts

Prendre conscience de son niveau d'estime de soi

Distinguer le trac et la peur

Les outils pour gérer le trac



Les outils pour gérer le stress
Dompter le mental par la relaxation et la méditation
Exercices de relaxation
Méditation guidée
La visualisation créatrice

3^{ème} partie : En scène

Comment se préparer la veille et juste avant d'entrer en scène
Soigner son arrivée, comment se présenter, prendre l'espace
Placer sa voix et penser à sa respiration
L'attitude juste face au public
Maîtriser le regard et l'écoute
Comment être soi sans se dévoiler : masque ou pas masque ?
Comment regarder son public
Sentir l'énergie du public et sa qualité afin d'adapter sa voix et ses attitudes
Maintenir l'écoute et l'éveil de son public
L'art de la répétition et de la reformulation
Le storytelling : l'art de raconter des histoires
Utiliser judicieusement les anecdotes, les métaphores et l'humour
Gérer ses émotions grâce à la respiration
Oser improviser : comment s'y préparer
Les trois secrets de base pour gérer les questions
Les différentes catégories de questionneurs
Comment faire face aux questions difficiles
Comment faire face à un public difficile voire hostile
Conclure et remercier
Importance du feed-back du public et évaluation de sa prestation
Les 4 clés du succès d'une prise de parole

Moyens pédagogiques et techniques

Tour de table et recueil des attentes en début de chaque journée.
Le stage est constitué de théories et d'exercices de mise en pratique
Exercices de respiration et d'improvisation
Exercices d'application et mises en situation : le but d'amener les stagiaires à s'affirmer lors de ses présentations orales et de prendre plaisir à parler en public.
Mise à disposition en ligne de documents support à la suite de la formation.

Modalités du suivi pédagogique et de l'évaluation des acquis

Une feuille d'émargement par demi-journée de présence est fournie en fin de formation ainsi qu'une attestation de fin de formation si le stagiaire a bien assisté à la totalité de la session.
Formulaire d'évaluation de la formation
Bilan individuel des points forts et des points faibles à améliorer

Durée du stage 2 jours soit 14h