

PRISE DE PAROLE EN PUBLIC

2 JOURS (14 HEURES) À 3 JOURS (21 HEURES)

La formation prise de parole en public permettra aux apprenants d'acquérir des connaissances et des éléments méthodologiques relatifs aux techniques d'expression, de communication et de relationnels. Les techniques seront mis à profit directement dans le contexte de travail et permettront à l'apprenant d'adapter leur discours aux différents types de public.

Objectifs pédagogiques

- Préparer une prise de parole en public en utilisant différentes méthodes
- Développer mes capacités en communication orale et acquérir des techniques spécifiques ;
- Gérer mes émotions pour gérer mon stress de façon optimale ;
- Soigner ma mise en scène
- S'adapter aux systèmes de références des différents interlocuteurs et choisir le vocabulaire adapté
- Capter, impacter un auditoire sur des sujets complexes ;
- Savoir interagir avec son auditoire et improviser ;
- Savoir argumenter ;
- Expérimenter de nouveaux comportements ;
- S'entraîner à prendre la parole en public.

Méthodes pédagogiques

- Composante : 30% théorie; 40% pratique, 30% échanges
- Formations ludiques basées sur des ateliers, mises en situation, travaux de groupe et individuel
 - Un/e formateur/trice en posture de facilitation et d'apport de concepts pour développer vos compétences en situation

Méthode d'évaluation

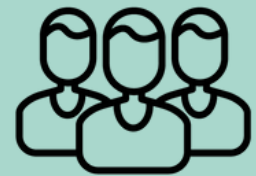
- L'atteinte des objectifs sera évaluée par un quizz d'évaluation des connaissances

Modalités d'accès

- Cette formation est organisée en fonction des demandes avec un minimum de 4 et un maximum de 12 stagiaires

Accessibilité handicap

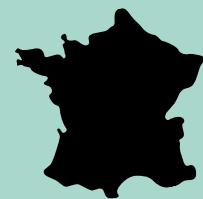
- Nous consulter au préalable, nous envisagerons l'accès et les adaptations éventuelles.



Public :
Tout public



Modalités de formation :
En présentiel ou distanciel



Zone d'accès :
Toutes les régions françaises

Prérequis :
Aucun

PRISE DE PAROLE EN PUBLIC

2 JOURS (14 HEURES) À 3 JOURS (21 HEURES)

JOUR 1

Module 1 : Présentation du sujet

- Repérer les attentes
- Présenter les objectifs de formation, le programme...
- S'approprier le contrat de progrès

Méthodes : Brise-glace dynamique, Échanges, Contrat de progrès

Module 2 : Le rôle de la communication orale lors de nos prestations en public

- Identifier les enjeux de la communication orale lors de nos prestations en public ;
- Décrire et analyser : l'impact de la communication interpersonnelle, de la qualité de la communication dans notre environnement professionnel, nos missions, nos relations à autrui, nos responsabilités, en fonction des objectifs...;
- Repérer les besoins liés à des évènements vécus :
- Identifier nos points forts et nos points d'amélioration (efficacité, qualité...)
- Analyser des situations vécues en matière de prise de parole :
- Les points forts
- Les points à améliorer
- Proposer des pistes d'amélioration avec des objectifs mesurables et réalistes.

Méthodes : Animation inter active avec les stagiaires, échanges sur des situations vécues ou concrètes, Analyse, prise de recul : formalisation sur une fiche de réflexion individuelle, Contrat de progrès

Module 3 : Définition de l'art oratoire

- Définition du sujet

Méthodes : animation

PRISE DE PAROLE EN PUBLIC

2 JOURS (14 HEURES) À 3 JOURS (21 HEURES)

JOUR 1

Module 4 : Identification des types d'orateurs

-Identification

Méthodes : animation

Module 5 : Développement des capacités à prendre la parole en public

- S'approprier les techniques de communication interactives pour influencer, intéresser, convaincre et persuader nos interlocuteurs par une écoute active : exercices pratiques
- Le style oral, le choix des mots, la construction de phrases, les transitions, les modes de présentation
- La rhétorique, l'illustration, les questions, les répétitions, les synthèses, l'évaluation, la mémoire...
- L'attitude et le comportement : Le débit, la voix, l'articulation, les silences, la respiration, le corps et posture, les déplacements, le regard...
- Travailler notre attitude d'excellence
- Apprendre à synchroniser et désynchroniser
- Transmettre nos émotions
- Informer notre contrat de progrès

Méthodes : Animation en inter activité avec les stagiaires, Apports théoriques, Exercices pratiques, Animation en inter activité avec les stagiaires, Apports théoriques, Exercices pratiques, Mise en situation en sous-groupes de 3 avec consigne préalable du formateur (exercices de diction, de théâtral, chant, lecture...) et analyse en sous-groupes guidés par une fiche d'observation.

Module 6 : Préparation d'une intervention orale / Appréhender le contexte de notre communication : Quoi ? Pourquoi ? Pour Qui ? Comment ? Quand ?

- Définir le profil de notre public : les personas
- Définir cette intervention orale :
 - L'enjeu, Les objectifs, L'angle de l'intervention, Le message, Le plan et la rédaction, Le contenu, L'argumentaire, le choix du vocabulaire et des expressions, Le choix des méthodes.
 - Définir le rôle de l'orateur et celui de l'auditoire.

Méthodes : Exercices de préparation à partir de projets de prise de parole proposés par les stagiaires et/ ou le consultant formateur, Test intermédiaire de connaissances en ligne sous kahoot, recherche des réponses en groupe

PRISE DE PAROLE EN PUBLIC

2 JOURS (14 HEURES) À 3 JOURS (21 HEURES)

JOUR 2

Module 6 : Préparation d'une intervention orale (suite)

- Définir cette notion
- Identifier les secrets d'une bonne intervention
- Identifier les ingrédients de l'histoire
- Apprendre à retenir une histoire
- Organiser notre histoire
- Utiliser le Mind Mapping
- Maîtriser notre stress pour mieux vivre notre trac avant et lors d'une intervention orale
- Accepter notre stress

Méthodes : Storytelling, powerpoint, tests intermédiaires de connaissances en ligne sous kahoot, animation, réflexion

Module 7 : Développement de nos compétences, prise de parole

- Interpréter nos interventions orales préparées en intersessions
- Analyser les présentations et quelques séquences filmées Optimisons les prestations
- Optimiser les prestations

Méthodes : analyse et optimisation par groupe

Module 8 : Développement de notre résilience et de nos capacités d'improvisation

- Définir la notion : résilience, improvisation
- Expérimenter l'improvisation
- Repérer les techniques favorisant l'improvisation
- Gérer un imprévu
- Improviser un discours

Méthodes : improvisation théâtrale, imprévus

PRISE DE PAROLE EN PUBLIC

2 JOURS (14 HEURES) À 3 JOURS (21 HEURES)

JOUR 2

Module 9 : Gérer les situations ou des environnements critiques : les terroristes verbaux

- S'adapter à des situations critiques lors de nos prises de parole
- Identifier les acteurs potentiellement « perturbateurs » (enjeux, posture, positionnement, personnalité, jeux de stratégie...) lors de nos préparations
- Développer notre vigilance : l'évolution des expressions et comportements évoquant l'état émotionnel de nos différents interlocuteurs lors de notre prise de parole
- Apprendre à intervenir posément pour prévenir
- Apprendre à matcher pour désamorcer une intervention agressive

Méthodes : exercices avec gestion des intervenants, test final d'évaluation sous kahoot

JOUR 3 (OPTIONNEL)

Module 10 : Analyse de nos expériences d'intervention

- Identifier les points forts et pistes d'amélioration
- Nos préparations
- Nos prestations orales : atteintes des objectifs, vécus...
- Rejouer certaines interventions
- Analyser les présentations

Méthodes : analyse, prise de recul et co-développement