



Prise de parole en public

Ref 3400019

Prise de parole en public

Formations courtes

Initiation	2 jours (14 heures)	Paris
		Lyon
		Bordeaux
		Lille
		Strasbourg
		Nantes

S'exprimer clairement et avec aisance en public.

Objectifs

- Maîtriser les techniques d'expression orale pour s'exprimer clairement et avec aisance.
- Préparer une intervention orale.
- Maîtriser son trac, les techniques de la voix et de la posture.

Pour qui ?

Tout public.

Code dokélio : 032484

Prérequis

Être amené à prendre la parole devant un auditoire

Compétences acquises:

À l'issue de la formation, vous serez capable de préparer une intervention orale, de maîtriser votre trac, les techniques de la voix et de la posture et de vous adapter à des contextes différents.

Programme

Se préparer efficacement pour maîtriser son trac en public

- Déterminer son objectif principal et identifier les messages essentiels.
- Hiérarchiser l'argumentation de son intervention.
- Appliquer en toutes situations la technique de la respiration diaphragmatique.

Travailler sa voix et son image

- Trouver son style et gagner en naturel.
- Identifier les points forts de son image et ceux à améliorer.
- Créer sa boîte à outils du non-verbal : les mains, le regard, le visage, le sourire, l'attitude.
- Jouer de sa voix : intonation, modulation, articulation.
- Jouer avec les silences.

Gagner en assurance devant son auditoire

- S'informer sur son public pour mieux l'aborder.
- Adapter son vocabulaire au public.
- Affirmer sa posture de communicant : maîtriser ses réactions instinctives.
- Remporter l'adhésion de son auditoire.

Préparer une intervention en improvisation structurée

- Maîtriser la durée de son intervention.
- Augmenter son sens de la répartie.
- Se reposer sur du concret : exemples, comparaisons, références.
- Maintenir son intervention captivante.

S'adapter aux différents contextes de prise de parole : séminaires, colloques, débats

- Créer un climat de confiance.

- Savoir s'adapter en souplesse au contexte et à l'environnement.
- Susciter la participation de l'auditoire.
- Interrompre sans blesser et garder la main : reformuler en termes simples.

1420€ HT

Prochaines sessions

Paris

23 et 24 mai 2019

23-05-2019

24-05-2019

11 et 12 juin 2019

11-06-2019

12-06-2019

18 et 19 juil. 2019

18-07-2019

19-07-2019

28 et 29 août 2019

28-08-2019

29-08-2019

26 et 27 sept. 2019

26-09-2019

27-09-2019

28 et 29 oct. 2019

28-10-2019

29-10-2019

21 et 22 nov. 2019

21-11-2019

22-11-2019

16 et 17 déc. 2019

16-12-2019

17-12-2019

16 et 17 janv. 2020

16-01-2020

17-01-2020

13 et 14 févr. 2020
13-02-2020
14-02-2020
12 et 13 mars 2020
12-03-2020
13-03-2020

Lyon
Prochaines sessions

26 et 27 sept. 2019

26 et 27 sept. 2019
26-09-2019
27-09-2019

Nantes
Prochaines sessions

11 et 12 juin 2019
 21 et 22 nov. 2019

11 et 12 juin 2019
11-06-2019
12-06-2019
21 et 22 nov. 2019
21-11-2019
22-11-2019

Bordeaux
Prochaines sessions

28 et 29 oct. 2019

28 et 29 oct. 2019
28-10-2019
29-10-2019

Lille
Prochaines sessions

21 et 22 nov. 2019

21 et 22 nov. 2019
21-11-2019
22-11-2019

Strasbourg

Prochaines sessions

- 23 et 24 mai 2019
- 16 et 17 déc. 2019

23 et 24 mai 2019

23-05-2019

24-05-2019

16 et 17 déc. 2019

16-12-2019

17-12-2019

S'inscrire

[Nous contacter](#)