



S'exprimer en public ou en visio, avec aisance

En **VISIO**:

02/03/21 : prépa d'1h

09/03/21 : 3h30 de 9h à 12h30

16/03/21 : 3h30 de 9h à 12h30

23/03/21 : 3h30 de 9h à 12h30

06/04/21 : 3h30 de 9h à 12h30

Ou

En **PRESENTIEL**, 2 jours à 15 jours d'intervalle :

Les 9 et 23 mars 2021

Ou

15 et 29 avril 2021

Durée

15 heures

Objectifs

A la fin du cursus, le participant sera capable de mieux se connaître, d'éprouver les différentes techniques de prise de parole en public, afin d'améliorer sa fluidité verbale, son aisance relationnelle et sa confiance en soi.

Programme de formation

1ère journée: Saisir ses inhibitions et maîtriser ses émotions

- Identifier les missions de l'orateur et les attentes de l'auditoire
- Gérer sa respiration et son trac
- Se concentrer et contenir ses émotions

S'exprimer avec éloquence et fluidité

- Repérer ses propres difficultés d'expression
- Améliorer sa diction et poser sa voix
- Utiliser le corps comme support d'expressivité.

2ème journée: Maîtriser son chemin de pensée et la narration

- Construire un exposé structuré et vivant
- Choisir des supports visuels adaptés
- Améliorer sa capacité d'improvisation.

S'affirmer et communiquer avec l'auditoire

- Occuper l'espace, le temps, la scénographie
- Intensifier le contact visuel avec l'auditoire
- Pratiquer l'écoute active et faire participer.

Public visé

Toute personne ayant à prendre la parole devant un auditoire ou en visioconférence et souhaitant gagner en assurance et fluidité verbale.

Prérequis

Prérequis pédagogiques : aucun

Prérequis numériques nécessaires :

- avoir une pratique régulière de la bureautique (docs en PDF, Word, mails...)
- savoir naviguer avec une certaine aisance sur Internet (liens à suivre)
- avoir la possibilité d'imprimer (1 doc A4 éventuellement à un moment donné)

Outils numériques nécessaires ou fournis :

- Ordinateur doté de la suite Microsoft
- Une bonne connexion Internet
- Un casque micro ou ses écouteurs pour smartphone branchés à l'ordinateur
- Un environnement suffisant calme pour se concentrer.
- Plate-forme de visioconférence fournie par l'entreprise ou par le centre de Formation (Zoom - simple lien envoyé au participant).

Modalités de suivis

Compétences visées

- Saisir ses inhibitions et maîtriser ses émotions
- S'exprimer avec éloquence et fluidité
- Maîtriser son chemin de pensée et la narration
- S'affirmer et communiquer avec l'auditoire

Moyens pédagogiques

- Pédagogie collaborative

Partage de réflexions et analyse de situation

- Pédagogie participative

Mise en situation : exercices, cas d'école, cas réels.

- Pédagogie active et ludique

Jeux, tests et autodiagnostic

- Présentation de concepts, d'outils, de techniques.

Apports théoriques de l'animateur.

- Accompagnement pédagogique

Élaboration d'un plan d'action individuel à partir des axes d'amélioration identifiés