

Prise de parole en public et gestion du trac

COMPETENCES VISEES :

Cette formation vous permettra d'acquérir des outils simples et rapides à mettre en place lors d'une intervention orale devant un public. Vous apprendrez à gérer vos émotions et à gagner en confiance afin d'adopter une posture plus sereine.

PUBLIC

Toute personne souhaitant améliorer sa confiance en soi et sa communication lors d'une prise de parole en public.

METHODES PEDAGOGIQUES :

Apports théoriques abordés de façon participative et interactive
Mises en pratique, jeux de rôle, techniques de relaxation, présentation orale.

SUPPORT PEDAGOGIQUE :

Un livret référentiel est remis à chaque stagiaire au terme de la formation

DUREE

14 h (2 jours)

NOMBRE DE STAGIAIRES : 6 à 10

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Bien se préparer pour une intervention orale.
- Maîtriser les techniques d'expression orale pour transmettre un message clair.
- Adopter une attitude confiante et professionnelle devant un public.
- Canaliser ses émotions pour réduire le stress.

DESCRIPTION DU PROGRAMME

Analyser son propre mode de fonctionnement oral

- Déterminer ses freins et ses craintes.
- Reconnaître les facteurs de stress.
- Comprendre ses réactions physiques et émotionnelles en situation d'animation.
- Repérer ses propres capacités d'expression et valoriser ses atouts.

Préparer son intervention orale en utilisant une méthodologie simple :

- Définir les objectifs et identifier son public.
- Préparer son discours et répondre aux attentes de l'auditoire.
- S'exprimer clairement en adoptant la bonne posture verbale et corporelle.
- Écouter avec empathie et s'adapter à son public.

Adopter une posture d'orateur et gagner en confiance

- Canaliser ses émotions pour réduire le stress.
- Utiliser des techniques de respiration pour se recentrer.
- Travailler sa voix pour capter l'attention.
- Gérer les imprévus et les situations délicates.
- Pratiquer une intervention orale devant le groupe.