Prise de parole en public

Objectifs

- Avoir une meilleure maîtrise de soi : gestion de ses émotions et de son stress
- Maîtriser sa communication non verbale
- Améliorer la cohérence de son discours en s'adaptant à ses interlocuteurs
- Captiver et convaincre son auditoire
- S'exprimer avec aisance pour faire valoir ses idées et créer l'adhésion de son public
- Développer la confiance en soi
- Mieux interagir avec le public

Public

Toute personne amenée à prendre la parole devant un public

Pré requis

Pas de prérequis spécifique

Programme - 2 jours

1. Préparation de l'intervention orale
   - Prendre conscience de son potentiel de communicant
   - Structurer son discours : déterminer l'objectif et le message essentiel
   - Utilisation des 8 règles d'or pour une prise de parole en public efficace et pour réussir à impliquer son auditoire

2. Etre en phase avec son public
   - La concentration : les techniques pour lutter contre le trac
   - Présentation et affirmation de soi
   - Contrôler sa respiration, le ton et l'intonation de sa voix
   - Prendre conscience de ses gestes, son regard, sa posture pour affirmer sa présence
   - Tenir compte de son public en dialoguant avec lui
   - Exprimer ses ressentis, ses émotions positives

3. Mise en situation réelle
   - Comment s'adresser aux différents publics
   - Développer son écoute et observer les réactions de son auditoire
   - Discours, entretien, conférence face aux interlocuteurs
   - Conclusion pertinente et originale de son discours

Moyens pédagogiques

Pédagogie participative et active, support de cours remis à chaque participant, vidéo projecteur, tableau blanc et paperboard

Ce qu'ils en disent

"Une très bonne formation à la communication, qui permet de structurer les fondements et les bases de ce domaine. De nombreux exercices pratiques agrémentent cette formation".

Clément, Ingénieur informatique, SII

"Un mélange théorie/pratique très intéressant qui permet de comprendre et mettre en application les savoirs".

Frédéric D, Chargé d'affaires, SNCF Gares & connexions

"La formatrice est très compétente, elle m'a permis de m'améliorer dans la prise en parole en public."

Valéry V, Directeur de projets, SNCF Gares & connexions

"Formation très intéressante qui me servira dans mes missions"

Bruno T, Directeur de projets, SNCF Gares & connexions

"La formation dispensée répond totalement à mes attentes. Sylvie est une excellente formatrice. J'ai beaucoup apprécié son approche et la façon dont elle a réalisé cette formation, avec l'expression de failles et de situations rencontrées qui nous mettent en difficulté pour chacun des participants et les propositions de solutions apportées collectivement. Avec des mises en situations pour apporter des correctifs dans nos comportements pour faire face dans l'avenir à ces situations de manière plus pertinente. J'ai également beaucoup apprécié les "bonnes pratiques" pour nous aider en règle générale dans des situations de prises de parole en public. Très bonne articulation théorie/pratique. Merci Sylvie."

Audrey R, Correspondante formation, SNCF Gare & connexions.

Sylvie Terrien, formatrice et orthophoniste, dirigeante de Lettres à l'être

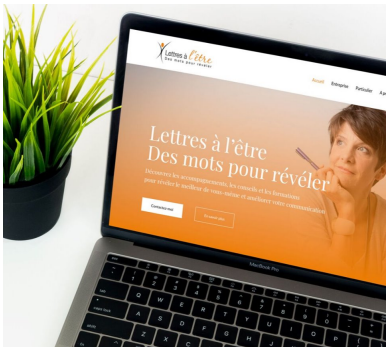
En 7 ans, Sylvie Terrien a animé plus de 50 sessions de formations auprès de dirigeants d'entreprise, coachs, managers et particuliers.

Forte d'une expérience de 25 ans en tant qu'orthophoniste libérale, elle a développé les qualités d'écoute auprès d'un public diversifié. Elle a su créer une pédagogie interactive et adaptée à chaque formation.

Formée à de nombreuses techniques de communication depuis plus de 10 ans, elle met aujourd'hui à profit ses connaissances et son originalité pour créer des formations sur-mesure.

Les plus de Lettres à l'être :

- l'essentiel du contenu théorique
- une approche interactive
- une pédagogie adaptée à chaque public
- les expérimentations faites en session de formation
- évaluation, axe de progression individualisé



Sylvie Terrien est prestataire de formation enregistrée auprès du préfet de la région Ile de France – n° 11 94 0932094 - SIRET 388 553 349

06 28 58 68 75 • contact@lettresaletre.com
www.lettresaletre.com