

RENFORCER SES CAPACITÉS DE PRISE DE PAROLE EN PUBLIC

1. Partager les meilleures clés de succès

- Vous remémorer vos meilleures expériences de prise de parole en public et repérer les clés.
- Lister vos intervenants les plus impactants et repérer les éléments qui font la différence.

2. Identifier ses qualités et ses forces

- Se mettre en situation pour bénéficier d'un retour et identifier ses principales qualités.
- Remplir une grille d'autopositionnement sur différents critères de prise de parole en public.
- Remplir son plan développement personnel.

3. Développer sa posture corporelle

- S'exercer pour trouver une posture corporelle à la fois naturelle et efficace.
- S'exercer pour distinguer les déplacements utiles des déplacements parasites.
- S'exercer pour distinguer la gestuelle qui soutient le propos de celle qui peut le parasiter.

4. Renforcer sa connexion visuelle

- S'entraîner à adopter un regard « portée globale » pour intégrer chaque participant.
- S'exercer à mobiliser les émotions qui soutiennent votre propos.


5. Améliorer son impact vocal

- S'entraîner à varier son rythme de parole et apprendre à moduler sa voix.
- S'exercer à structurer son propos et à repérer les éléments importants de son message.

6. Trouver le bon équilibre public-sujet

- S'exercer à trouver la bonne connexion avec son auditoire pour atteindre les objectifs visés.
- S'entraîner à donner du sens à ses messages clés pour intéresser l'auditoire.
- S'entraîner pour repérer son style d'orateur qui servira le propos et marquera le public.

PRESENTIEL

 **1 jour (7h00) (présentiel)**
 **8 participants max.**

Public cible

- Tous publics

Prérequis

- Apporter un support de présentation réel

Objectifs pédagogiques

- Reconnaître ses forces et ses axes de développement et matière de prise de parole en public.
- Adapter sa posture corporelle et savoir occuper l'espace lors d'une intervention en présentiel.
- Se connecter visuellement à son auditoire et mobiliser ses émotions au service de son propos.
- Découvrir et utiliser ses capacités vocales pour amplifier l'impact de son message

Méthodes mobilisées

- Autopositionnement sur plusieurs grilles de lecture pour apprendre à mieux se connaître.
- Exercices pratiques pour s'entraîner à prendre la parole en public et bénéficier d'un retour.
- Définition d'un plan de développement personnel pour soutenir la progression à l'issue de la session

Modalités d'évaluation

- Évaluation globale de la satisfaction à chaud à l'issue de la formation
- Quiz de validation des acquis