

Prise de parole en public

Objectif

Surmonter son trac.
Prendre la parole à l'improviste.
Exprimer clairement ses idées.
Gérer son temps de parole.
Gagner en clarté.
Se centrer sur son auditoire.
Utiliser les techniques efficaces de présentation.
Adopter un comportement efficace dans les échanges.

Contenu de la formation

Mieux se connaître à l'oral : le préalable indispensable

Apprivoiser son trac : ne plus le subir, savoir l'utiliser.
Mieux cerner ses qualités et ses défauts grâce à la vidéo.
Transformer le feed-back des autres en pistes de progrès.

L'image de soi : mode d'emploi

Capitaliser ses atouts personnels pour développer sa confiance et son authenticité.
Mettre en adéquation l'image que l'on souhaite projeter avec l'image perçue par les autres.
Valoriser sa personnalité en affinant son style.

Se préparer à la prise de parole en public

Se libérer des inhibitions psychologiques et des tensions physiques pour être présent.
Travailler sa voix, ses gestes, son regard, sa respiration, les silences.
Laisser parler ses émotions, développer son charisme.

Structurer clairement son intervention

Identifier les caractéristiques et les attentes de son auditoire pour adapter son message.
Analyser objectivement le contexte dans lequel chacun intervient.
Organiser ses idées.

Pré-requis

Aucun prérequis spécifique

Durée / Rythme

4 jours (28 heures) / A définir

Modalités pédagogiques

Formation en présentiel ou Mix Learning
Méthode active et démonstrative
Alternance d'apports théoriques et pratiques
Mises en situation, étude de cas

Modalités d'évaluation

Quizz, QCM, Question/Réponse
Mise en situation, Étude de cas
Évaluations des acquis tout au long de la formation
Attestation de formation et de compétences

Modalités et Délais d'accès

Entretien téléphonique et/ou physique
Délais d'accès : 5 jours minimum

Tarifs

Individuel : 1120 €
Groupe (maximum 10) : 4 200 €

Contact

Tél : 0262 43 42 35
Mail contact@capformation.re

Accessibilité

Accueil de public porteur de handicap / Référent handicap - Accès PMR

Indicateurs de résultats

Taux de satisfaction

Pas de formation dispensée en 2023
