



FORMATIONS & COACHING

PRISE DE PAROLE

EN PUBLIC

AMELIORER SES PRISES DE PAROLE

- Vous avez la sensation de ne pas être écouté(e) ou entendu(e) ?
- Vous êtes mal à l'aise à l'oral et cela se voit?
- Vous avez de plus en plus d'interventions à enjeu?



Savoir s'exprimer en public est devenu une compétence indispensable.

Managers, commerciaux, chefs de projet, RH, comptables sont autant de métiers nécessitant une maîtrise de ses interventions.

Cette formation vous permettra d'acquérir les techniques pour conduire des prestations orales de qualité.

Vous y découvrirez aussi comment développer et valoriser votre potentiel et vos capacités oratoires .



Objectifs

- Fluidifier sa communication
- Trouver un confort intérieur
- S'exprimer avec plus d'aisance
- Acquérir les techniques de prise de parole



Méthodologie

- ✓ 2 jours d'entraînement intensif en groupe
- ✓ Formation entièrement filmée.
Mises en situation devant la caméra

Public concerné :

Toute personne qui souhaite améliorer ses interventions orales.

Pré-requis:

Apporter une courte présentation.

Durée : 14 Heures

- 2 jours en groupe (14 h)

Nombre de participants :

De 4 à 10 personnes.

Tarifs :

850€ /pers. Financement personnel

1150€ HT /pers. Financement entreprise

Renseignements et réservation :

Emmanuel DUCLUZEAU

06 83 37 55 68

emmanuel.ducluzeau@prise-de-parole.fr

www.prise-de-parole.fr





FORMATIONS & COACHING

PRISE DE PAROLE

EN PUBLIC

Programme de la formation

- **Mesurer son impact en prise de parole (Mise en situation filmée)**
 - Diagnostic de sa prise de parole : auto évaluer ses savoir-faire et savoir-être
 - Connaître les éléments clés d'une bonne prise de parole
 - Comprendre ses comportements réflexes
 - Découvrir son potentiel oratoire
 - Débriefing vidéo et feedback du groupe
 - Ancrage de ses capacités

- **Affirmation de Soi: développer ses capacités corporelles et vocales**
 - Apprendre à utiliser la respiration
 - Le triangle d'or: Souffle-Détente-Posture
 - Trouver sa voix : utiliser son appareil phonatoire
 - Se faire entendre : articulation, diction

- **Confort intérieur: gestion du stress et des émotions**
 - Faire le point sur son exposition et sa réceptivité au stress (verbal et non verbal)
 - Les techniques de relaxations « express » pour diminuer le stress
 - La préparation mentale
 - Comprendre ses émotions pour mieux communiquer
 - Maîtriser ses émotions et les utiliser comme ressources

- **Structurer sa prise de parole**
 - Se présenter de façon synthétique et impactante
 - Construire son discours (Les 4 C)
 - Les clés de la structure
 - S'exercer à improviser une prise de parole
 - Respecter le temps imparti



FORMATIONS & COACHING PRISE DE PAROLE EN PUBLIC

Programme de la formation

➤ Affirmer sa présence

- Utiliser son corps dans l'espace
 - Mettre ses émotions au service du message
 - Le regard et les silences
 - Interagir avec son public
 - Répondre aux questions
- Mises en situation filmée et retour du groupe.

Méthodes pédagogiques:

La formation est basée essentiellement sur l'acquisition par la pratique. Les exercices, créés de l'alliance du coaching et du théâtre, permettent aux participants l'utilisation immédiate dans leur quotidien.

Les mises en situation, sont filmées et analysées avec les participants.

Formation entièrement filmée par:



A l'issue de la formation, chaque participant reçoit un contenu vidéo individualisé retraçant son parcours de progression, les cours théoriques ainsi que les exercices vus pendant la formation.

Plus qu'un souvenir, ce film est un outil pédagogique!



FORMATIONS PRISE DE PAROLE EN PUBLIC



EIRL Emmanuel Ducluzeau

Mobile : 06 83 37 55 68

E-mail : emmanuel.ducluzeau@prise-de-parole.fr

www.prise-de-parole.fr

3 chemin d'en Benoît 31280 Dremil Lafage

Formations & Coachings : L'Union des Arts - 8-10, rue Clément - 31500 Toulouse

Organisme de formation enregistré sous le numéro de déclaration d'activité (NDA)

76 31 09 48 431 auprès de la DIRECCTE Occitanie et référencé DATADOCK.

APE 8559 B - SIRET : 793 730 235 00033



Membre:



Membre:

