



FORMATIONS & COACHING

PRISE DE PAROLE

EN PUBLIC

S'AFFIRMER POUR MIEUX CONVAINCRE

- En groupe, vous éprouvez des difficultés à donner votre avis ou vous positionner ?
- Votre stress et vos émotions vous submergent dès que vous vous exprimez ?
- Votre entourage vous reproche votre petite voix ou votre manque de clarté dans vos propos ?



Ces situations affectent votre confiance. Pour y remédier, un accompagnement individuel vient renforcer la formation collective. Vous y découvrirez comment construire, développer et valoriser l'affirmation de soi.

Vous développez ainsi votre force de conviction que la formation de groupe vient renforcer. Cet accompagnement complet vous permet d'identifier votre potentiel et d'explorer vos capacités oratoires pour vous exprimer avec plus d'aisance en public.



Objectifs

- Fluidifier sa communication
- Gagner en assertivité
- Développer son impact personnel et professionnel
- Trouver du confort intérieur
- S'exprimer avec plus d'aisance



Méthodologie

- ✓ 3 séances d'accompagnement individuel
Gestion du stress, des émotions, préparation mentale, outils d'assertivité
- +
- ✓ 2 jours d'entraînement intensif en groupe

Public concerné :

Personnes qui souhaitent gagner en confiance et s'affirmer dans leurs prises de parole

Pré-requis:

Apporter une courte présentation.

Durée : 20 Heures

- 1 séance offerte (1h)
- 3 séances individuelles (5h)
- 2 jours en groupe (14 h)

Nombre de participants :

De 4 à 10 personnes.

Tarifs :

1350€ /pers. Financement personnel

1650€ 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

Accompagnement individuel

- **2 séances en amont de la formation (Selon les besoins)**
 - Gestion du stress
 - Gestion des émotions
 - Confiance en Soi...
- **1 séance en aval de la formation**
 - Ancrer et renforcer les acquis post 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: Canaliser son trac

- 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



FORMATIONS & COACHING

PRISE DE PAROLE

EN PUBLIC

Programme de la formation

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

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 filmées 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:

