Prise de parole en public

Niveau :
Initiation

Durée :
1 journée

Prérequis
Aucun

Moyens techniques
Professionnels et experts en communication

Objectifs :
Augmenter sa force de conviction - Adapter sa communication - Gérer son trac

1 - 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.

2 - 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.

3 - 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.

4 - 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.