

PRISE DE PAROLE EN PUBLIC

- Public :

Toute professionnel qui souhaite prendre la parole en public.

- Prérequis :

Cette formation ne nécessite pas de prérequis.

- Durée, dates et tarif :

- 3 Jours de Formation, soit 18 heures.
- 1 050,00 € pour les trois jours de formation.

- Objectifs :

Acquérir les notions nécessaires à une prise de parole efficiente et rassurée en public :

- ✓ Adopter un comportement et une gestuelle appropriés
- ✓ Maîtriser les techniques d'expression orale pour capter l'attention et convaincre
- ✓ Apprendre à contrôler votre respiration, votre voix, votre souffle et maîtriser votre trac
- ✓ Rythmer et construire votre présentation pour être écouté et compris
- ✓ Savoir gérer les interruptions et les perturbations sans vous laisser déstabiliser
- ✓ Utiliser les techniques d'expression orale pour être écouté et compris
- ✓ Parler pour convaincre
- ✓ Maîtriser son trac

- Contenu :

L'ensemble des deux journées de formation seront organisées avec les exemples des situations concrètes vécues par les stagiaires.

- 1- Se préparer à la prise de parole
 - a. Connaître et apprendre à maîtriser ses réactions physiques
 - b. Les 3 phases d'une prise de parole : préparation, action, retour
 - c. Savoir gérer son stress et se détendre en milieu professionnel
- 2- Comment utiliser la communication verbale et non verbale ?
 - a. Les éléments clés d'une communication verbale réussie
 - b. Les différents messages non verbaux : attitude, gestuelle, regard, voix...
 - c. Valoriser et rythmer son discours pour renforcer son impact : la modulation de la voix, la respiration et les changements de ton

Adimpletionum – ZAE TECNOSUD – 280 rue James WATT – 66100 PERPIGNAN

Tél. : 07 86 15 27 25 ou 06 07 04 37 68 – Fax : 04 11 81 97 71 – mail : contact@adimpletionum.fr www.adimpletionum.fr

SAS au capital de 1 100,00 € - SIRET 820 322 030 00017 – R.C.S. PERPIGNAN – Code APE 8559 A

Numéro de déclaration d'activité : 76 66 02008 66 – Validé DATADOCK

TVA intracommunautaire : FR54 820 322 030



Adimpletionum

Vous accompagner au quotidien



- 3- Structurer son message et préparer le contenu de son intervention
 - a. Déterminer son objectif et construire ses arguments pour rendre ses propos convaincants
 - b. Utiliser l'accord préalable et les 4 grandes familles d'argument
 - c. Mettre en valeur ses intentions
 - d. Capter l'attention de son auditoire avec l'accroche... marquer les esprits avec la chute.
- 4- Comment se mettre en scène : délivrer un message assertif
 - a. Évaluer l'environnement : enjeux de pouvoir et attentes des interlocuteurs
 - b. Donner une image positive dès la première prise de parole
 - c. S'affirmer et garder le contrôle
 - d. Savoir se rendre disponible, mobiliser ses idées pour être dans l'ici et le maintenant.
- 5- Gérer un auditoire difficile
 - a. Considérer l'opposition, l'accepter et ne pas lutter pour convaincre
 - b. Savoir écouter son interlocuteur et gérer la relation à l'autre
 - c. Reconnaître les jeux psychologiques et sortir des situations de blocage
- 6- Optimiser la communication de son image
 - a. Développer l'expression, la performance, la confiance en soi
 - b. Intégrer les enjeux des codes et de l'apparence dans la vie professionnelle
 - c. Créer une distanciation entre la dimension personnelle et la dimension professionnelle
 - d. Manager son image professionnelle

➤ Moyens / Méthodes pédagogiques, techniques :

- ✓ Séances de formation en salle avec diaporama (apports théoriques) : le dossier sera remis aux stagiaires à l'issue de la formation.
- ✓ Présentation de Vidéos, ou de textes.
- ✓ Études de vignettes cliniques à partir des situations apportées par les participants.
- ✓ Mises en situations professionnelles (utilisation des outils du théâtre) et analyse de la pratique professionnelle.

➤ Suivi et évaluation :

- Un questionnaire sur les attentes et l'adaptation de la formation aux besoins des stagiaires sera adressé 3 semaines avant le début de la formation.
- Un test de connaissances (QCM) en début de formation, et en fin de formation permettra d'évaluer le niveau de connaissances acquises au cours de la formation.
- En fin de formation un document d'acquisition des compétences sera remis aux stagiaires.
- Les mises en situation, les jeux pédagogiques permettront également d'évaluer les compétences acquises.
- Une fiche d'évaluation sur le déroulé et l'appréciation des stagiaires sera également diffusée en fin de formation.

Adimpletionum – ZAE TECNOSUD – 280 rue James WATT – 66100 PERPIGNAN

Tél. : 07 86 15 27 25 ou 06 07 04 37 68 – Fax : 04 11 81 97 71 – mail : contact@adimpletionum.fr www.adimpletionum.fr

SAS au capital de 1 100,00 € - SIRET 820 322 030 00017 – R.C.S. PERPIGNAN – Code APE 8559 A

Numéro de déclaration d'activité : 76 66 02008 66 – Validé DATADOCK

TVA intracommunautaire : FR54 820 322 030



Adimpletionum

Vous accompagner au quotidien



- Un questionnaire d'étude d'impact sera adressé aux stagiaires plusieurs semaines après la formation,
- Un questionnaire retour client sera adressé au commanditaire plusieurs semaines après la formation.

➤ Qualité du ou des formateur(s) :

Cette formation peut-être coanimée par deux formateurs : le premier est issu du secteur médico-social et gérontologique, et le second est un comédien formateur.

➤ Délai d'accès et accessibilité :

Nous nous engageons à vous transmettre un devis et une proposition adaptée dans les 5 jours ouvrés qui suivent votre demande (mail et téléphone). Une fois le devis validé, nous organiserons avec vous au sein de vos établissements la formation pour les formations en intra.

Pour les personnes handicapées, quel que soit le type de handicap nécessitant une adaptation de la formation, merci de nous contacter en amont de la formation.

➤ Des formations qui peuvent également vous intéresser :

[Formation cohésion d'équipe,](#)

[Formation management : comment motiver ?](#)

Et des temps de parole pour vos équipes : [l'analyse de la pratique professionnelle](#)

Adimpletionum – ZAE TECNOSUD – 280 rue James WATT – 66100 PERPIGNAN

Tél. : 07 86 15 27 25 ou 06 07 04 37 68 – Fax : 04 11 81 97 71 – mail : contact@adimpletionum.fr www.adimpletionum.fr

SAS au capital de 1 100,00 € - SIRET 820 322 030 00017 – R.C.S. PERPIGNAN – Code APE 8559 A

Numéro de déclaration d'activité : 76 66 02008 66 – Validé DATADOCK

TVA intracommunautaire : FR54 820 322 030