

S'initier à la prise de parole en public

Cette formation propose aux participants de développer leur capacité à s'exprimer avec assurance devant un auditoire. Elle permet d'explorer ses atouts naturels en tant qu'orateur tout en adoptant des techniques pour mieux structurer ses interventions, captiver l'attention et gérer son stress. Les participants apprendront à instaurer une relation positive avec leur public et à se préparer efficacement pour réussir leurs interventions orales.

Cette formation s'adresse à ceux qui souhaitent améliorer leur aisance à l'oral dans un cadre bienveillant et pratique.

Les objectifs de la formation

- Gagner en aisance, en confiance et en liberté à l'oral
- Découvrir et mettre en lumière ses qualités personnelles d'orateurs
- Utilisez des méthodes efficaces pour : structurer sa prise de parole, capter l'attention et être convaincant.
- Construire une relation constructive avec le public
- S'approprier des outils pour gérer le stress de l'orateur et mieux comprendre l'anxiété de performance
- Connaître les clés d'une bonne préparation à l'oral

Modalités pédagogiques et d'évaluation

- 30% de théorie et 70% de pratique.
- exercices pratiques
- exercices inductifs
- prises de parole en public
- pédagogie active
- forum collaboratif

Modalités d'inscription

1. Remplir le formulaire d'inscription
2. Vous recevrez sous 4 jours ouvrés un mail d'admission, un questionnaire d'attentes et besoins à remplir et la convention/contrat de formation à nous retourner signée.
3. Vous êtes inscrit.e à la formation.

Délai d'accès: l'inscription peut se faire jusque 15 jours ouvrés avant la formation.

Responsable pédagogique de la formation: Emmanuelle Lorriaux, emmanuelle.lorriaux@potenci-el.fr 06.98.30.98.53

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Dans le cadre de notre politique d'égalité des chances pour la formation professionnelle, nous tenons à prendre en compte les besoins et construire au mieux les aménagements pour les personnes en situation de handicap. Vous êtes en situation de handicap, vous pouvez contacter notre référente handicap: Emmanuelle Lorriaux, emmanuelle.lorriaux@potenci-el.fr 06.98.30.98.53



Référence de la formation: C1

Public

Tout public

Pré-requis

Aucun

Durée

1 jour en présentiel soit 7h

Tarifs*

Coût par stagiaire: 350€HT

* Les prix ne comprennent pas les frais de restauration, d'hébergement et de déplacement.

Lieu

Nous consulter

Prochaines dates

- 02/02/2025

*Pour les sessions intra, nous consulter
De 6 à 12 participants*

Les points forts de la formation

- Adaptation aux cas concrets des participants.
- Pédagogie participative avec de nombreuses mises en pratique.
- Les participants repartent avec une boîte à outil prête à l'emploi

Formateur



Guillaume Charbuy - Formateur et acteur. Je fonde mon accompagnement en communication et prise de parole en public sur une double expérience de 15 ans en entreprise dans la communication et dans le théâtre en tant qu'acteur et enseignant. En formation, je m'appuie avant tout sur la pratique et l'expérimentation à partir desquelles le groupe fait émerger des apports théoriques concrets et des outils clés directement applicables dans le champ professionnel. Cette approche favorise l'intelligence collective, le plaisir, la prise de risque, la mémorisation et l'implication.

Programme de formation

<p>J1</p>	<p>SÉQ. 1 – « ÊTRE SOI » - LIBÉRER SES QUALITÉS D'ORATEUR</p> <p>« Ce que je dis est en accord avec ce que je suis. »</p> <p>OBJECTIFS :</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Identifier et développer ses qualités d'orateur naturelles.✓ Conscientiser l'importance du non verbal et utiliser les points d'ancrage✓ S'approprier un rythme juste pour soi et pour le public✓ S'appuyer sur sa vie émotionnelle pour gagner en présence <p>CONTENU :</p> <ul style="list-style-type: none">-Le non verbal-Les 4 points d'ancrages : corps, respiration, regard, voix-Le rythme juste de l'orateur, l'importance des silences-La vie émotionnelle de l'orateur comme force-Les emphases et la voix : intonation, modulation, articulation <p>SÉQ. 2 – LE TRAC ET L'ANXIÉTÉ DE PERFORMANCE À L'ORAL</p> <p>OBJECTIFS :</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Comprendre et dédramatiser la peur de l'orateur, l'anxiété de performance✓ Anticiper et savoir gérer les réactions au stress.✓ Les outils pour gérer son stress / son trac à l'oral <p>CONTENU :</p> <ul style="list-style-type: none">-Les effets et les conséquences du stress en prise de parole en public.-Les bonnes pratiques et les outils (Respiration en cohérence cardiaque, body checking, CAVA...) pour canaliser les effets du stress à l'oral. <p>SÉQ. 3 – ÊTRE – AVEC - LE PUBLIC</p> <p>OBJECTIFS :</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Créer une bonne relation avec son public.✓ Être en contact et co-construire✓ Être disponible et accueillir l'imprévu <p>CONTENU :</p> <ul style="list-style-type: none">-L'importance de l'intention, de l'écoute et du regard-L'attitude de co-construction-S'adapter à l'imprévu et savoir improviser. <p>SÉQ. 4 – ÊTRE PRÊT ET PRÉPARÉ</p> <p>OBJECTIFS :</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Savoir structurer sa prise de parole✓ Connaître les clés essentielles pour être convaincant✓ Savoir bien commencer / bien conclure <p>CONTENU :</p> <ul style="list-style-type: none">-Structurer : technique des mots clés de Churchill-Les barrières reptiliennes-Bien commencer / Bien conclure
------------------	--