



### PUBLIC

Toutes personnes devant prendre la parole en public.



### TARIF

Nous consulter



### DUREE

14 heures



### PRERQUIS

Aucun



### NOMBRE DE PERSONNES

3 à 12 maximums



### Accessibilités PSH

Nous consulter pour étude de faisabilité



Attestation de formation

# PRISE DE PAROLE EN PUBLIC

## PRESENTATION DE LA FORMATION

Comment devenir un bon communicant ? Les outils pour préparer son discours et travailler sa posture.

## OBJECTIF DE LA FORMATION

Centrale à toute activité, la communication rythme nos vies. Pourtant il est parfois difficile de se faire comprendre et de garder toute son éloquence face un public. Cette session de formation est conçue pour enrichir vos échanges professionnels et gagner en confiance et en efficacités lors de vos prochains échanges.

## NOS POINTS FORTS

Formation axée sur la transposition en situation de travail pour plus d'efficacité.

Toutes nos formations sont dispensées en présentiel et à distance en simultané au besoin.

Formation Inter et Intra. Si vous optez pour des formations en intra, nous pouvons élaborer avec vous un nouveau calendrier.

### **METHODE MOBILISEES**

*Exposés théoriques, démonstrations et applications pratiques.*

*Partage d'expérience en groupe.*

*Bienveillance et partage sont les maitres mots de cette formation*

## MODALITES D'EVALUATION

Pas d'examen, mais des feed-back tout au long de la formation.

Retour d'expérience.

## LE PROGRAMME

### LES PRINCIPES DE LA COMMUNICATION

Connaitre les enjeux et les principes de la communication  
Reconnaitre les différents contextes

### MAITRISE DU DISCOURS

la structure du discours  
Préparation de son pitch  
La méthode ERIC  
La méthode 4 R

### L'ÉCOUTE ET LA REFORMULATION.

Maîtriser l'écoute active  
Savoir reformuler pour une meilleure communication  
S'exercer à comprendre l'autre.

### IMAGE DE SOI ET GESTUELLE

Gérer ses émotions

### CONNAITRE ET UTILISER LES DIFFÉRENTES TECHNIQUES D'EXPRESSION ORALE

Maîtriser les silences  
Travailler ma posture pour plus d'aisance

### MISE EN APPLICATION

Jeux de rôle et mise ne situation pour une prise de conscience.  
Réflexion sur les échéances à venir et application des préceptes acquis

### FORMATION BASÉE SUR L'ALTERNANCE DE PARTIES THÉORIQUES ET PRATIQUES.

Deux jours non consécutifs pour vous permettre la mise en application et travailler sur vos cas concrets

### FORMATION BASEE SUR L'ALTERNANCE DE PARTIES THEORIQUES ET PRAQTIQUES.

**Prochaine session le :**

Le 2 mars et le 23 mars 2023