Prise de parole en public - Gagnez en bien être, en aisance et captivez votre auditoire

0 jour 3 heures et 30 minutes

Programme de formation

Public visé

Salariés du secteur privé ou public, demandeurs d'emploi.
Toute personne qui souhaite développer sa capacité à s'exprimer en public.

Pré-requis

Aucune connaissance minimale exigée.
Prérequis matériel :

- Avoir un ordinateur ou une tablette
- Une connexion suffisante pour lire des vidéos et une webcam afin d'échanger avec le formateur lors de la classe virtuelle

Objectifs pédagogiques

À la fin de la formation, vous serez capable :

- Identifier les enjeux de la prise de parole en public
- Caractériser les sources de stress
- Comprendre le rôle de la respiration
- Appréhender le bon geste vocal pour mieux porter son discours
- Poser sa voix pour s'exprimer sans se fatiguer
- Découvrir le rôle des fréquences de la voix
- Se familiariser avec les acteurs du son pour un message précis
- Apprendre à ressentir et à nommer
- Comprendre l'importance de l'implication physique
- Caractériser la visualisation et le « focus »

Acquis pédagogiques visés :

- Acquérir les outils techniques pour porter sa voix
- Apprendre à gérer sa respiration pour anéantir le stress
- Comprendre l'impact du choix de fréquences de sa voix sur son auditoire
- Se familiariser avec sa voix et son corps pour mieux s'assumer
- Découvrir les acteurs de la parole pour dynamiser son discours
- Dépasser les appréhensions liées à la prise de parole
- Comprendre l'intention et de l'implication physique et émotionnelle pour accrocher l'auditoire
- Acquérir une méthodologie de travail pour une meilleure autonomie

Description / Contenu



- Nova formation vous accompagne pour trouver toutes les solutions de financement hors CPF

Retrouvez très prochainement notre formation "Prise de parole en public".

Description :
Cette formation s'adresse à toute personne voulant développer sa capacité à s'exprimer en public. Elle vous permettra :

- De trouver aisance et fluidité dans votre discours pour développer votre charisme et avoir un réel impact face à votre auditoire
- D'acquérir des outils techniques pour animer vos présentations orales, pour mieux placer votre voix et porter votre message mais aussi développer votre aisance corporelle

En vous appuyant sur des notions théoriques, des exercices pratiques et des mises en situations, vous gagnerez en crédibilité mais surtout en légitimité dans votre rôle de conférencier manager, ou encore leader au sein d'une équipe.

Vous découvrirez :

- Les leviers d'une bonne présentation orale
- Une autre façon de vous former par le biais de méthodes issues de pratiques artistiques qui rendront ces deux jours dynamiques, ludiques, et conviviaux

Contenu de la formation

La respiration : ou le geste magique

- Appréhender les différents types de respirations
- Découvrir le bon geste respiratoire comme « anti stress »
- Comprendre le rôle d'une bonne respiration pour économiser sa voix
- Ressentir son diaphragme
- Apprendre à gérer ses émotions

La voix : La rencontre avec soi

- Qu'est-ce que la phonation ?
- Comment poser sa voix pour mieux porter son discours ?
- Appréhender les usages conditionnées de cet outil
- Comprendre le rôles des fréquences sur notre auditoire
- Prendre conscience de nos acteurs du sons
- Découvrir le rôle de l'implication

Le corps : Ce support qui nous « insupporte »

- S'essayer à la mise en mouvement
- Développer la présence à soi pour une meilleure présence à l'autre
- Le corps dans l'espace
- Dépasser ses appréhensions face à son corps
- Découvrir le lâcher prise

La prise de parole en public : un exercice aux multiples vertus

- Déterminer les enjeux de la prise de parole en public
- Découvrir les pouvoirs de l'intention et de la visualisation pour fédérer
- Prendre conscience de l'importance du silence
- Comprendre l'alignement « P.T.A » pour un message cohérent (posture, ton, adresse)
- Apprendre à dynamiser et à mettre du relief dans son discours pour maintenir l'auditoire
- Développer son pouvoir de persuasion avec le « FOCUS »

Moyens et supports pédagogiques

Plateforme de formation dédiée aux classes virtuelles et visioconférences.

Modalités d’évaluation et de suivi

Modalités d'évaluation :

- Recueil des attentes du stagiaire pré stage
- Ajustement pédagogique pendant toute la durée de la formation
- Bilan de satisfaction à la fin de la formation