

Prendre la parole en public peut être une source de stress et d'anxiété pour beaucoup de personnes. Dans cette formation, nous allons explorer les différentes techniques pour prendre la parole avec aisance, en surmontant votre peur et en améliorant votre confiance en vous. Nous aborderons les principes de base de la communication verbale et non verbale, ainsi que les astuces pratiques pour structurer votre discours, gérer votre stress et captiver votre public.

Maîtriser vos prises de parole, c'est mettre la communication au service de votre action. Cette formation, qui s'appuie sur des mises en situation variées, vous procure toutes les clés pour déployer vos talents d'orateur et donner plus d'impact à vos discours. Après avoir compris l'influence d'une bonne expression orale sur votre environnement professionnel, vous apprendrez à devenir assertif dans la communication orale.

Objectifs

- Acquérir des outils pour apprivoiser le trac et gagner en aisance et en persuasion,
- Préparer et conduire votre exposé en définissant vos objectifs,
- Gérer votre temps en prenant en compte les cycles de l'attention,
- Réduire votre stress en structurant votre discours avec un plan adapté,
- Vous adapter à votre auditoire et renforcer votre impact face à un groupe.

Vous êtes

Un collaborateur, vous souhaitez développer vos talents oratoires, développer votre aisance et l'impact de votre communication orale.

Prérequis

Cette formation est accessible sans condition particulière.

Axes de travail de la formation

1. Développer vos talents d'orateur

- Réussir votre entrée en scène,
- Savoir reconnaître vos tics de langage,
- Prendre conscience des 4 paramètres d'une situation relationnelle avec enjeu,
- Utiliser les outils de base de la communication orale,
- Détecter les gestes parasites qui détournent l'auditoire,
- Travailler votre présence,
- Assurer la fluidité de la pensée et la continuité du propos.

2. Oser improviser

- Apprendre à accepter la part d'inconnu d'une situation,
- Intégrer l'inattendu à votre intervention et en faire une force,
- Développer votre disponibilité intérieure et votre adaptabilité.

3. Prendre la parole pour convaincre

- Apprendre à définir votre objectif dans votre prise de parole,
- Structurer vos messages,
- Valoriser vos idées et choisir les mots-clés,
- Toucher votre auditoire en générant du sentiment,
- Affirmer votre parole avec conviction et authenticité,
- Adapter votre style à chaque auditoire,
- Saisir l'importance de l'écoute, des bienfaits du questionnement et de la reformulation,
- Gérer vos émotions par des techniques dédiées,
- Prendre plaisir à être en relation avec votre auditoire.

4. Travailler votre voix pour vous affirmer à l'oral

Prendre conscience des 5 paramètres du son (hauteur, intensité, timbre, durée, espace),

Consulter cette formation en ligne : <https://www.devop.pro/formation/saffirmer-a-loral.html>

Vous avez une question, contactez-nous au 01 70 38 21 10 ou via notre [formulaire de demande rapide](#)



Prendre la parole avec aisance

devop

Prise de conscience de votre respiration,
Placer votre voix,
Donner du relief à votre discours en nuancant le ton, le débit et le volume,
Soigner votre élocution,
Avoir un retour.

Méthode d'animation

Groupe limité à 8 participants.

Techniques théâtrales et d'improvisation pour permettre d'enrichir son expression et de gagner en aisance,
Bilan personnalisé de ses atouts et de ses axes d'amélioration,
Training vocal, corporel et gestuel,
Mises en situation, analyses et plan d'actions personnalisé.

Consulter cette formation en ligne : <https://www.devop.pro/formation/saffirmer-a-loral.html>

Vous avez une question, contactez-nous au 01 70 38 21 10 ou via notre [formulaire de demande rapide](#)