

Réussir ses prises de parole en public niveau 1

Prendre la parole avec aisance

devop

TRAINING

VERY
BEST

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.

Axes d'entraînement

1. Prendre conscience de votre image et de vos freins

- Identifier les causes de difficultés d'expression,
- Définir les qualités du bon orateur, et connaître les conventions de toute intervention en public.

2. Vous préparer

- Prendre en compte vos objectifs, votre public, les messages à faire passer,
- Les fiches, aide-mémoires ou pièges : les construire, les rendre simples à consulter,
- Les animations visuelles : quels messages, quel objectif, à quel moment...
- Les cycles de l'attention : savoir relancer l'attention et faire passer les messages.

3. Gérer votre auditoire

- Les règles d'or de la gestion d'un auditoire,
- Les attitudes et expressions à éviter, supprimer, renforcer,
- Jouer avec l'auditoire, le faire participer pour maintenir ou relancer son attention,
- Garder la maîtrise de soi dans une situation perturbante : participants non attentifs, questions délicates, objections et désaccords.

4. Utiliser votre voix pour capter l'attention

- Poser votre voix pour accroître votre impact, et gérer sa portée : volume et intensité,
- Jouer de l'expressivité de votre voix pour faire passer tous les messages.

5. Maîtriser votre trac

- Préparer les points-clés et les notes utiles en amont,
- Vous mobiliser mentalement,
- Maîtriser votre respiration et éliminer les facteurs d'inhibition.

6. Exploiter avec pertinence les aides visuelles

- Utiliser les aides visuelles pour dynamiser l'intervention et faire passer vos messages,
- Concevoir des supports à valeur ajoutée,
- Maîtriser le vidéoprojecteur : maîtrise de l'appareil, alternance et complémentarité avec le discours de l'orateur.

Animation

- Entraînement intensif : les exposés et prises de parole improvisées sont analysés et débriefés,
- Chaque mise en situation donne lieu à un bilan personnalisé et des recommandations individualisées.

2 jours - 14h
de présentiel

1290€ HT
Collations et déjeuners offerts

⊕ Renforcement distanciel
sur demande

Pour qui

Tous collaborateurs.

Mises en application terrain et résultats

- ✓ Individualisation
8 participants maximum
- ✓ Concret
Solutions et prises de décisions
- ✓ Entraînement et mise en œuvre
Acquis applicables en situation de travail

Parmi les consultants



Jacky Canal



Jean-Jacques Lapierre

1. EN AMONT

15 minutes d'échange téléphonique pour définir mes objectifs.

J'ai pu mettre des mots sur des situations que je souhaite améliorer.

2. PRÉSENTIEL

Ludique, visuel, digital, j'apprends comme je travaille.

Tout pour la mise en action, le groupe me permet de trouver des solutions

J'ai été surprise et je me suis surprise

3. A DISTANCE

Un condensé vidéo de nos échanges et des points saillants de la formation pour les voir et revoir et faciliter la mise en pratique.

Le consultant reste disponible pour m'aider dans la mise en pratique

Sessions Paris 2020

23-24 janvier
3-4 février
12-13 mars
2-3 avril
11-12 mai

4-5 juin
22-23 juin
6-7 juillet
27-28 août
17-18 septembre

8-9 octobre
9-10 novembre
23-24 novembre
17-18 décembre



Facile d'accès

- Opéra
- Auber
- Chaussée d'Antin - La Fayette

5, rue du Helder, 75009 Paris

Tél. 01 70 38 21 10

Réserver votre session en ligne :

► <https://www.devop.pro/formation/reussissez-vos-prises-de-parole.html>