

Formation Prendre la parole avec aisance et efficacité 2 jours (14h)

Durée : 2 Jours (14 heures)

Modalités : présentiel

Lieu : sur site

Objectifs de la formation

A l'issue de la formation le stagiaire sera capable de :

- Connaître les bases de la communication
- S'exprimer clairement à l'oral
- Prendre des repères comportementaux lors d'une prise de parole en public
- Apprivoiser son trac, asseoir sa présence, exprimer un message avec aisance et fluidité sans se laisser déstabiliser

Public

Cette formation s'adresse à toute personne souhaitant développer son aisance et son efficacité lors d'une prise en parole (salarié, cadre, non cadre, dirigeant ...)

Prérequis

Aucun prérequis n'est nécessaire pour cette formation.

Méthode pédagogiques et techniques

La formation s'effectue en présentiel. En début de formation, des supports pédagogiques seront mis à la disposition de chaque stagiaire. La formation sera rythmée par des exercices ludiques et pratiques, de brainstormings, de jeux de rôle, de débats et de mises en commun.

Formateur(s) / Formatrice(s)

La formatrice Pascale Gabert-Zamparini, Coach & Formatrice en confiance en soi, image de soi et efficacité relationnelle

Programme de la formation

Prendre conscience de l'importance de l'image

La Connaissance de soi

- La première impression
- L'image de soi : moyen de communication
- Faire le point sur sa propre image (l'importance du regard de l'autre)
- Identifier ses croyances positives et négatives
- Développer les attitudes utiles et positives / L'attitude influence le comportement

La grammaire corporelle

- Le langage corporel
- Comprendre les signaux corporels (posture, démarche, mimique faciale, yeux, gestuelle...)
- S'adapter à son ou ses interlocuteurs

Agir sur son image

- Identifier ses atouts
- Aller chercher du feedback pour s'améliorer
- Soigner son style

Se Préparer

Préparer le contenu et la structuration du discours

- Définir son objectif
- Découvrir son style de personnalité
- Adapter son discours à tous les styles
- Soigner l'introduction et la conclusion

Se préparer physiquement et moralement

- Ancrer-vous et trouver votre centre de gravité
- Gagner en élégance
- Libérer les tensions
- Réussir grâce à la visualisation

Travailler sa voix

- Le rythme du discours
- Calibrer le volume de sa voix
- Prendre possession de l'espace

Exercer son corps

- L'entrée en scène
- Le regard et la posture du conquérant
- Maîtriser ses gestes - Repérer ses gestes parasites
- Parler avec le visage = le sourire

Maîtriser son trac

- Trouver l'objectif commun
- Aiguiser ses sens
- Technique de respiration
- Créer un état ressource avec l'ancrage

Moyens de suivi et d'évaluation

Une feuille d'émargement est à signer à chaque demi-journée de formation par tous les stagiaires et par le formateur. Avant la formation, un questionnaire de positionnement est transmis aux stagiaires. Il permet d'évaluer le niveau du stagiaire par rapport à ses prérequis afin de lui proposer un parcours de formation adapté. Pendant la formation, les stagiaires seront évalués en contrôle continu sur des exercices pratiques. En fin de formation, une mise en pratique en situation professionnelle permettra une évaluation finale. Une attestation de réalisation sera remise aux stagiaires.

Modalités d'inscription

Les demandes d'inscription se font par mail à l'adresse suivante : formation@omneo-solutions.com ou par téléphone au 03 66 72 86 17. Les inscriptions se font en fonction des places disponibles. Le délai de rétractation est de 10 jours avant le début de la formation.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

La loi du 5 septembre 2018 pour la « liberté de choisir son avenir professionnel » a pour objectif de faciliter l'accès à l'emploi des personnes en situation de handicap. Notre organisme tente de donner à tous les mêmes chances d'accéder ou de maintenir l'emploi. Nous pouvons adapter certaines de nos modalités de formation, pour cela, nous étudierons ensemble vos besoins.

Contact

Pour toute question, merci de contacter votre référente formation :

- Par e-mail : soukaina@omneo-solutions.com
- Par téléphone : 03 66 72 86 17