


Prise de parole en public : les techniques pour convaincre

Entraînement intensif pour une meilleure performance orale

 Présentiel ou en classe à distance

Durée : 2 jours (14 h)

Réf. : G6364

Prix inter : 2.035,00 € HT

Forfait intra : 4.135,00 € HT

Vous êtes déterminé à passer un cap dans votre performance orale en un temps record ? Cette formation en prise de parole en face à face ou à distance vous offre un véritable coaching personnalisé. Vous serez accompagné par des professionnels de la prise de parole en public au cours de plusieurs ateliers destinés à vous aider à : renforcer votre diction et votre voix ; surmonter votre trac à l'oral et à asseoir votre présence ; structurer une présentation et à parler sans lire ses notes ; valoriser votre image.

Les objectifs de la formation

- Exceller dans la prise de parole en public
- Repérer ses atouts et points faibles : atelier "Diagnostic et grand oral"
- Valoriser son image et affirmer son style : atelier "Style et attitude"
- Structurer un message synthétique et percutant : atelier "Structuration et méthode"
- Gagner en assurance dans ses interventions : atelier "Coaching vidéo"
- Harmoniser discours, comportement et image : atelier "Voix et diction"

A qui s'adresse cette formation ?

Pour qui

- Manager, cadre, ingénieur, chef de projet prenant régulièrement la parole en public

Prérequis

- Aucun.

Programme

Avant la session

- Un autodiagnostic
- Une vidéo : "Regardez John préparer et adapter son message pour réussir ses présentations en public" pour se préparer.

En présentiel / A distance

1 - Évaluer ses moyens personnels d'expression : renforcer ses atouts et travailler ses points

faibles

- Établir votre check-up personnalisé à l'aide de la vidéo
- Valoriser vos atouts et vos talents cachés
- Identifier vos pistes d'amélioration
Diagnostic et grand oral

Dans l'atelier "Diagnostic et grand oral", l'animateur vous apporte ses recommandations pour profiter au mieux des différents ateliers

2 - Valoriser son image et affirmer son style

- Décoder votre image émise et perçue
- Trouver et affirmer votre style
- Quelles couleurs, quelles formes, quelles matières ?
Style et attitude

Conseils pour affirmer votre style

3 - Rendre son message percutant

- Choisir son objectif
- Comprendre le contexte et l'environnement, maîtriser les enjeux
- Adopter le style, le plan et la sémantique adaptés
- Conclure avec efficacité
Structuration et méthode

Vous préparez vos interventions grâce aux méthodes des professionnels de la communication en public

4 - Gagner en assurance dans ses interventions

- Réguler son émotion avant et dans l'action
- Prendre toute sa place
- Mobiliser son énergie
- Développer sa présence et sa conscience de la situation et du groupe
Coaching vidéo

Vous vous appropriez les moyens de surmonter votre émotion et de développer votre présence

5 - Faire de sa voix un atout majeur

- Découvrir sa vraie voix
- Prendre conscience de son "capital voix" et découvrir toutes ses possibilités
- Élargir sa palette d'expression orale
Voix et diction

Vous expérimentez les techniques vocales et les exercices de diction pour élargir votre palette et développer toute votre aura

Après la session

- Un programme de renforcement sur plusieurs semaines

- Une activité personnalisée à vos enjeux qui vous permettra de transposer en situation de travail

Evaluation

- Évaluation des compétences acquises via un questionnaire en ligne intégrant des mises en situation.

Les points forts de la formation

- Des mises en situation pratiques coachées par des professionnels de la prise de parole en public.

Dates et villes 2024 - Référence G6364

Paris

du 22 avr. au 23 avr. Session garantie	du 29 avr. au 30 avr.	du 16 mai au 17 mai
du 23 mai au 24 mai	du 28 mai au 29 mai	du 5 juin au 6 juin
du 12 juin au 13 juin	du 19 juin au 20 juin	du 26 juin au 27 juin
du 4 juil. au 5 juil.	du 17 juil. au 18 juil.	du 22 juil. au 23 juil.
du 22 août au 23 août	du 26 août au 27 août	du 5 sept. au 6 sept.
du 12 sept. au 13 sept.	du 18 sept. au 19 sept.	du 24 sept. au 25 sept.
du 3 oct. au 4 oct.	du 7 oct. au 8 oct.	du 14 oct. au 15 oct.
du 21 oct. au 22 oct.	du 28 oct. au 29 oct.	du 6 nov. au 7 nov.
du 12 nov. au 13 nov.	du 21 nov. au 22 nov.	du 25 nov. au 26 nov.
du 3 déc. au 4 déc.	du 9 déc. au 10 déc.	du 16 déc. au 17 déc.

Lyon

du 13 mai au 14 mai	du 8 juil. au 9 juil.	du 11 sept. au 12 sept.
du 16 oct. au 17 oct.	du 9 déc. au 10 déc.	

Lille

du 23 mai au 24 mai	du 16 sept. au 17 sept.	du 18 nov. au 19 nov.
---------------------	-------------------------	-----------------------

Toulouse

du 10 juin au 11 juin	du 8 oct. au 9 oct.
-----------------------	---------------------

Nantes

du 10 juin au 11 juin	du 14 oct. au 15 oct.	du 12 déc. au 13 déc.
-----------------------	-----------------------	-----------------------

Bordeaux

du 17 juin au 18 juin	du 17 oct. au 18 oct.	du 5 déc. au 6 déc.
-----------------------	-----------------------	---------------------