

Optimiser sa prise de parole en public

Durée formation : 2 journées de 7 heures

Format : Présentiel / distanciel

Réf : RSE.FOR.2023.03.24.v1

Description de la formation



Optimiser sa prise
de parole en public

Vos fonctions vous amènent à vous exprimer souvent devant un auditoire : faire une présentation, conduire une réunion, annoncer une décision importante...

Les pratiques de l'entreprise exigent de plus en plus que vous preniez la parole en public, plaçant la communication dans un rôle déterminant pour votre réussite professionnelle.

Il est donc essentiel de savoir communiquer avec aisance en public pour convaincre vos interlocuteurs et captiver votre auditoire dès les premières secondes.

Objectifs de la formation

01

1er objectif

S'exprimer en public avec aisance et conviction.

02

2è objectif

Gérer sa communication non verbale et son émotivité lors de ses interventions orales.

03

3è objectif

Construire et mettre en valeur son message et gagner en pertinence.

04

4è objectif

Développer ses qualités d'orateur et savoir improviser grâce à des outils issus du théâtre.

PROGRAMME détaillé

Optimiser sa prise de parole en public

01

Module 1

SE PRÉPARER À PRENDRE LA PAROLE

- Les principes de base de la communication : quel orateur voulez-vous être ?
- Maîtriser sa voix : respirer avec le ventre, poser sa voix et la projeter
- Les questions à se poser pour prendre la parole
- Préparer son discours oral : faire bon usage des notes
- Gérer son trac et son stress

02

Module 2

Être maître de son intervention : mesurer l'impact du langage verbal et non verbal sur l'expression et la transmission de son message

- S'ancrer au sol et maîtriser les premières secondes
- Le pouvoir du regard : « adresser » son message à son public
- Prendre conscience de sa posture et maîtriser ses gestes
- Se faire entendre

03

Module 3

METTRE EN VALEUR SON MESSAGE POUR TOUCHER SON PUBLIC

- Construire son message pour qu'il soit percutant
- Comprendre le pouvoir des émotions dans sa prise de parole
- Utiliser à bon escient les analogies, les anecdotes et le vécu de son auditoire
- Créer du dynamisme : gérer ses déplacements et adopter une gestuelle métaphorique
- Pratiquer des ruptures dans le discours : ton, rythme, volume et silences

04

Module 4

IMPROVISER UNE INTERVENTION

- Être réactif et conserver son leadership en toute circonstance
- Faire confiance et se faire confiance

ÉVALUER SES PRISES DE PAROLE EN PUBLIC

- Déceler objectivement ses points forts et ses points d'amélioration
- Mettre en place un plan d'action individuel de perfectionnement



CQS est un organisme de formation triplement certifié.
La certification Qualité Qualiopi a été délivrée
au titre de la catégorie d'action suivante :
L.6313-1 - 1° Actions de formation

DESCRIPTIF



Public concerné

Tout public



Pré-requis

Aucun



Moyens pédagogiques

Les techniques pédagogiques proposées privilégient l'interactivité.
Elles favorisent l'alternance entre temps de réflexion, échanges, cas de mise en pratiques et apports théoriques.



Moyens administratifs

Feuilles d'émargement
Questionnaire de satisfaction



Evaluation

Tout au long des sessions de formations

Voir si adapté Prix : se référer à la convention de formation. **Pas de TVA applicable aux journées de formation.** Programme établi par la société CQS, Marlène Renaud, en collaboration avec le/la formateur/trice.



NOUS CONTACTER

CQS vous accompagne sur le chemin de la Transition Durable grâce à notre expertise en audit, formation et accompagnement RSE & développement durable.

Nous sommes disponibles pour faciliter la prise en charge de vos actions de formation.

 lenagreen@cqs-experts.fr

 <https://cqs-rse.fr/>



Merci !