

PRISE DE PAROLE EN PUBLIC

Révélez l'orateur.trice qui sommeille en vous !

Deux sessions au choix

6 – 7 et 21 octobre

14 – 15 et 29 novembre

Paris La défense



En réunion, conférence, entretien, jury... développez votre aisance relationnelle et verbale pour des prises de paroles authentiques, vivantes et efficaces.

3 jours pour découvrir et explorer les clés d'une expression dynamique, claire, et impactante.

Points forts de la formation

Groupe de 8 personnes maximum.

Plan d'action personnalisé.

Une intersession pour assimiler les apports et prendre du recul.

Training face au groupe pour valoriser les acquis.

Pédagogie ludique.

Objectifs

- Maîtriser son stress et le trac lors de la prise de parole.
- Découvrir sa voix et explorer son potentiel.
- S'adapter à son auditoire et à l'environnement.
- Développer son agilité verbale.
- S'exprimer avec précision et structure.

Public

Dirigeants, managers, consultants, toute personne amenée à prendre la parole et souhaitant améliorer son aisance en public.

Programme détaillé

Comprendre les liens entre les éléments constitutifs de la communication

- Définir les points clés de la communication orale
- Identifier les freins et leviers
- Comprendre les enjeux de chaque type de prise de parole

Se préparer à une prise de parole sans stress ni trac

- Comprendre le fonctionnement du stress.
- Identifier les éléments déclencheurs du stress et ses conséquences.
- Utiliser des exercices pratiques de détente corporelle.
- Ancrer son corps et son discours grâce à la respiration abdominale.

Trouver son identité vocale et affirmer sa présence physique

- Comprendre la phonation et les paramètres de la voix.
- Développer son expressivité vocale en lien avec le propos.
- Projeter et moduler la voix.
- Développer son expressivité physique : regard, posture, gestuelle
- Accorder l'expression verbale et non verbale.

Adapter son discours au public et à l'objectif visé

- Analyser son public
- Définir un objectif de prise de parole
- Adapter son vocabulaire
- Partager des émotions et son authenticité

Structurer son propos

- Explorer les ressorts de l'argumentation à l'oral.
- Identifier les points clés d'un texte.
- Sélectionner et organiser les arguments
- Mettre en lumière les éléments lors de la prise de parole pour avoir plus d'impact.
- Rester maître du temps.

Faire face à l'imprévu

- Répondre aux objections
- Affirmer son point de vue
- Pratiquer l'écoute active
- Développer son agilité verbale
- Laisser libre cours à sa créativité
- Exprimer sa singularité

Méthodes pédagogiques et évaluations

- Pratiques théâtrales, travail vocal, corporel, diction, clown et improvisation.
- Apports théoriques et analyse de discours.
- Supports.
- Mises en situations. Vidéos.
- Bilan personnel, auto-évaluation et évaluations de groupe.
- Evaluation en situation le 3e jour après préparation en intersession

Prérequis : Aucun.

Durée et horaires

3 journées de 7 heures, soit un total de 21 heures de formation en présentiel.

2 consécutives et une journée après une intersession.

- De 9h à 12h30 et de 13h30 à 17 h.

Suivi de la formation

- Recueil des attentes en amont du stage pour un plan individuel d'action.

- Formulaire à chaud et à froid à l'issue de la formation.

- Bilan individuel post formation en visio, dans le mois qui suit la formation, pour faire le point des applications en situation

Tarif : 1650 € net

Organisme non soumis à la TVA.

Formation pouvant être prise en charge au titre de la formation professionnelle continue.

Lieu et accessibilité :

Paris La Défense. RER A – Bus – Trains.

Intervenante

Patricia Oglialoro.

Consultante formatrice certifiée, coach. Comédienne et chanteuse. Expertise et expérience en entreprise en tant que responsable Internet, rédactrice en chef de magazine, directrice pédagogique et administrative en établissement supérieur.

Contact

Patricia Oglialoro.

info@patriciaogialoro.com

06 09 91 09 15

Photographe : Léo Favreau

