

Programme de Formation

Prise de parole en public – initiation

Public cible

Ce module de formation s'adresse à des dirigeants, managers ou collaborateurs d'entreprise, souhaitant améliorer leur prise de parole en public.

Prérequis et niveau d'expérience

Aucun prérequis n'est nécessaire.

Objectifs de la formation

- Développer les compétences oratoires
- S'exprimer clairement devant un auditoire
- Structurer un discours de manière impactante
- Appréhender la gestion du stress devant un public
- Maîtriser les techniques de communication et engager son audience
- Créer son storytelling
- Développer son impact personnel

À l'issue de cette formation, les participants seront capables de maîtriser les principes fondamentaux des techniques de communication.

Méthodologie pédagogique

- Livret de formation.
- Exposé magistral.
- Ateliers pratiques.
- Exercices de mise en situation.
- Débriefings collectifs.

Modalités d'évaluation et suivi

- Feedbacks après simulations et mises en situations.
- Quiz fin de formation.

Feedback des participants

Un formulaire de satisfaction sera distribué en fin de formation aux participants dans une démarche d'amélioration continue.

Ressources pédagogiques

- Diaporamas.
- Vidéos.
- Kit de formation distribué à chaque participant.

Matériel nécessaire

- Rétroprojecteur.
- Paper board.
- Ordinateurs des participants.

Informations pratiques

Durée de la formation : 14 heures.

Dates : à définir.

Lieu : à définir.

JOUR 1 : PRÉPARER SA STRATÉGIE DE COMMUNICATION À L'ORAL

Introduction et objectifs de la formation

- Présentation des participants
- Objectifs de la formation et attentes des participants

Brainstorming avec les participants

Construire sa stratégie à l'oral

- L'importance de la prise de parole
- Élaborer une stratégie d'intervention orale
- Structurer son discours
- Gérer le stress et l'imprévu

Étude de cas

La posture

- L'importance de la posture dans la communication orale
- Adopter la posture adéquate
- Le langage corporel et l'expression faciale
- Maîtriser la voix et le souffle

Atelier pratique: exercices de prise de parole

Le silence

- L'importance du silence dans la prise de parole
- Quand et comment utiliser les pauses
- Les pièges à éviter

Atelier pratique: simulation interruption discours

JOUR 2 : LEADERSHIP & GESTION DE CONFLITS

Brainstorming des participants sur le jour 1

L'écoute active

- Créer une communication à double sens
- Les techniques de l'écoute active
- Utilisation dans la prise de parole en public

Atelier pratique: rédaction de posts adaptés à son activité professionnelle

La confiance professionnelle

- La confiance en milieu professionnel
- Les piliers de la confiance en soi
- Les freins et les obstacles

La gestion de conflits

- Les conflits professionnel
- Identifier les styles de gestion des conflits
- Désamorcer et rétablir le dialogue
- Savoir dire "non"

Atelier pratique: gestion de conflits professionnels