



Prise de parole en public

L'essentiel

3 avantages
✓ opportunité
✓ créativité
✓ rentabilité

**NATURE
ATTITUDE**

➤ Objectifs :

- Préparer son intervention, son discours
- Gérer son trac, éviter les défauts d'expression
- Maîtriser son image professionnelle
- S'exprimer avec aisance et créer un impact

➤ Programme :

- Construire son message
Définir son information, connaître son sujet, préparer un message
Faire passer les messages clés et convaincre : argumenter
- Les règles de communication orale :
la voix, l'intonation, le rythme, le débit
- Entraînement « sportif »
Travailler sa gestuelle
Trouver son propre style et l'enrichir
- Gérer son trac
Relativiser l'enjeu
Prise de recul sur ses représentations

➤ Méthode pédagogique

- Apports conceptuels et méthodologiques
- Mise en situation devant une caméra
- Prise de recul sur ses représentations et ses pratiques
- Atelier dans la nature

A l'issue de cette formation le participant réalise sa prise de parole en toute sérénité