

Prise de parole en public

2 Jours

Éligible au titre du D.I.F

www.erialan.fr

Objectifs

Savoir utiliser efficacement les bases de la communication pour prendre la parole en public.

Public

Toute personne désirant améliorer son expression orale

Pré-requis

Aucun

Mieux se connaître

Apprivoiser son trac : ne plus le subir, savoir l'utiliser.
Mieux cerner ses qualités et ses défauts grâce à la vidéo.
Transformer le feed-back des autres en pistes de progrès.

L'image de soi

Capitaliser ses atouts personnels pour développer sa confiance et son authenticité.
Mettre en adéquation l'image que l'on souhaite projeter avec l'image perçue par les autres.
Valoriser sa personnalité en affinant son style.

Se préparer à la prise de parole en public

Se libérer des inhibitions psychologiques et des tensions physiques pour être présent.
Travailler sa voix, ses gestes, son regard, sa respiration, les silences.
Laisser parler ses émotions, développer son charisme.

Structurer clairement son intervention

Identifier les caractéristiques et les attentes de son auditoire pour adapter son message.
Analyser objectivement le contexte dans lequel chacun intervient.
Organiser ses idées.

Utiliser les techniques de présentations

Gérer son temps de parole.
Choisir et maîtriser les meilleurs supports visuels pour son intervention : paper-board, dvd, vidéo projecteur...
S'appuyer sur des notes utiles.
Improviser pour retomber sur ses pieds en toutes circonstances.

Renforcer ses qualités d'écoute et d'adaptation

Décoder le vrai message de son interlocuteur.
Pratiquer l'art du questionnement et de la reformulation pour une communication constructive.
Trouver l'attitude, le ton et les mots qui facilitent les échanges.

Eviter les pièges de la communication

Repérer les pièges des questions.
Identifier ce qu'il y a derrière les mots.
Rester maître de ses émotions.

S'affirmer dans ses interventions

Asseoir sa présence.
Canaliser et maîtriser les échanges.
Oser prendre du plaisir dans ses interventions.



Tél. 03.20.41.47.00

Fax 03.20.41.47.09

Erialan SARL — Capital 51 500 € — SIRET 493 600 996 00022 — APE 8559A - TVA FR20493600996
4 avenue de la Créativité — 59650 Villeneuve d'Ascq — Téléphone 03.20.41.47.00 — Télécopie 03.20.41.47.09