

Prise de parole en public niveau 1

1 Les objectifs :

- Maitriser et structurer son intervention orale
- Apprendre à gérer et à surmonter son stress
- S'adapter aux différents contextes de prise de parole

2 Public concerné :

- Toute personne amenée à prendre la parole en public dans un contexte professionnel
- Manager, cadre, ingénieur, chef de projet prenant régulièrement la parole en public

3 Le programme :

- **Préparer sa prise de parole**
 - Identifier et connaître son auditoire
 - Apprendre à structurer son intervention dans le temps
 - Mettre du rythme lors de ses interventions
 - Maitriser sa communication verbale et non verbale
- **La gestion du stress**
 - Comprendre et savoir analyser les facteurs de stress
 - Apprendre à maitriser et à dépasser son stress
 - Acquérir des outils et techniques pour gérer son stress
- **Maitriser les différents contextes de prise de parole**
 - Créer un climat de confiance avant son intervention
 - Être capable de s'adapter face à différentes situations
 - Savoir se positionner en fonction du cadre de l'intervention (entretien, réunion, séminaire, colloque, webinaire)

4 Modalités pédagogiques

- Evaluation diagnostique en amont de la formation
- Alternance entre partie théorique et pratique autour de mises en situation sur différentes interventions en public
- Questionnaires, tests avec autocorrection, brainstorming, partage expériences
- Pédagogie active, interactive et participative
- Remise d'un support théorique en fin de formation pour les stagiaires
- Questionnaire de satisfaction
- Attestation de participation à la formation
- Plans d'action et mise en place d'objectifs d'amélioration

5 Prérequis :

Aucun prérequis n'est nécessaire pour cette formation

6 Durée et tarif

- 2 jours (soit 14 heures) en présentiel
- Possibilité distanciel (accès internet obligatoire)
- Lieu d'interventions sur le territoire
- Inter et intra-entreprise
- 12 stagiaires maximum
- 1500€ HT