

Être convaincant lors de sa prise de parole

2 jours – 14 heures

OBJECTIFS ET COMPÉTENCES VISÉES

- Gagner en confiance et en clarté lors de vos interventions orales pour surmonter votre trac
- Être à l'aise pour vous exprimer en réunion ou en entretien pour prendre la parole en public sereinement

PROGRAMME

- Comprendre
 - Les raisons de notre peur
 - Les fondamentaux de la communication : schéma de Riley
 - L'importance du verbal, para verbal, non verbal
 - La notion de congruence et d'alignement
- Se préparer
- Définir et déterminer l'objectif de sa présentation
- Construire et organiser son intervention
- Soigner l'introduction et la conclusion
- Trouver des formulations percutantes
- Clarifier son message / trouver les mots clés
- Préparer et adapter ses supports écrits et visuels
- Gérer son temps d'intervention
- Découvrir les techniques utiles pour
- Gérer son stress et respirer correctement
- Surmonter son trac et sa timidité
- Prendre confiance en soi
- Gérer le volume, le débit, la diction, le rythme
- Rendre attractive sa prestation (silence, mots forts...)
- S'entraîner à la prise de parole en public
- Enchaînement d'exercices et de mises en situation
- Pratiquer les techniques présentées
- Découvrir ses points forts et ses axes d'amélioration

MATÉRIEL ET MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

- Formation en présentiel
- Modalités pédagogiques : Echanges, analyses de pratiques, mises en situation et mises en pratique.
- Mise à disposition d'une salle de formation équipée de vidéo-projecteur, de tableau blanc et paperboard

FORMATEUR

Pour plus d'information sur le profil du formateur, contacter le Pôle Formation Continue

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Evaluation des acquis par le formateur (tour de table et mise en situation)
Evaluation de satisfaction

ACCESSIBILITÉ

Conditions d'accueil et d'accès des publics en situation de handicap (locaux, adaptation des moyens de la prestation; gestion du handicap y compris cognitif) : Un référent handicap est à votre disposition pour vous accompagner, contacter le service formation de votre CMA

Mise à jour le 22/10/2024

LES

➤ Exercices pratiques en liens directs avec votre activité

➤ Echanges d'expériences avec les autres participants

➤ Taux de satisfaction : [détail sur le site internet](#)

PUBLIC

➤ Chef d'entreprise

➤ Conjoint

➤ Salarié

➤ Demandeurs d'emploi

PRÉREQUIS

Aucun

LIEU

XXX

DATES / HORAIRES

XXX

TARIF

420 € nets de taxe

Prise en charge possible selon votre statut (artisan, salarié, conjoint).

DÉLAI D'ACCÈS

Si le seuil de X stagiaires est atteint

Inscription possible jusqu'à x jours de la date de session

CONTACT

xxx

04 XX

XXX@cma-auvergnerrhonealpes.fr

Siret : 130 027 956 00015

Enregistré sous le numéro 84691788769.

Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.