

# PRISE DE PAROLE EN PUBLIC

« *Se connaître, maîtriser les techniques pour convaincre par le discours !* »

## OBJECTIFS

A l'issue de la formation, les participants seront capables de:

- ◆ Développer la confiance en soi
- ◆ Maîtriser son expression et gérer ses émotions
- ◆ Savoir construire un exposé structuré
- ◆ Assurer une présentation claire et cohérente

## PUBLIC ET PREREQUIS

Toute personne amenée à parler en public

## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- ◆ Pratique et concrète, la formation met à disposition des participants, des outils et des méthodes directement utilisables et transposables au contexte de chacun
- ◆ Formation pratique, elle alterne études de cas réels, simulations et entraînements.

## SANCTION DE LA FORMATION

Le suivi de la formation sera assuré par la signature des fiches de présence matin et après-midi. A l'issue de la formation les participants se verront remettre une attestation de stage.

## PROGRAMME

### La communication

- ◆ L'expression physique et non-verbale
- ◆ Le regard, les gestes et la voix
- ◆ Le trac : ses manifestations, ses remèdes
- ◆ L'image de soi, la première impression

### Les techniques de communication

#### La prise de parole en public

- ◆ Les différents types d'exposés
- ◆ La préparation

#### Réaliser l'exposé

- ◆ Les types de contact avec le public
- ◆ Les situations délicates : comment gérer un groupe difficile, des sous-groupes, une personnalité

## INFOS PRATIQUES

- ◆ Durée : 2 jours
- ◆ Lieux : Colmar, Strasbourg, Reichshoffen et Mulhouse