

Valoriser sa prise de parole en public

Certification / attestation

Délivrance d'une attestation de fin de formation

Public visé

Participant : Toute personne amenée à prendre la parole en public
groupe de 6 à 12 personnes
Pré-requis : aucun

Durée

2 jours de formation consécutifs, soit 14 heures
Horaires : 9H00-12H30, 14H-17H30

Dates et délai d'accès

INTRA : calendrier fixé lors de votre prise de contact

Le délai entre la demande du client et le début de la prestation est estimé à un mois minimum (selon délais OPCO)

Lieu

INTRA : en présentiel, nous consulter

Accessibilité pour tous

Nous recommandons à tout participant en situation de handicap de nous signaler dès son inscription ses besoins spécifiques, pour l'accueillir dans les meilleures conditions.
Référént Handicap : Isabelle Sauvage : 01 48 78 82 20 – contact@ressourcesetcarrieres.com - ressourcesetcarrieres.com/notre-politique-handicap/

Tarifs

Formation intra-entreprise : nous consulter

Financements : Plan de développement des compétences- OPCO, AIF (Pôle Emploi), FNE-Formation, fonds propres.

Nous sommes certifiés **QUALIOP1**

Contacts

François Bocquet – 06 12 21 72 84 – f.bocquet@ressourcesetcarrieres.com
Jean-François Parelton – 06 81 32 10 47 – jf.parelton@ressourcesetcarrieres.com

S'exprimer avec aisance et clarté à l'oral est utile dans la plupart des fonctions. S'appuyer sur des techniques de prise de parole appropriées permet d'optimiser sa pratique.

Compétences visées

Mobiliser les techniques de communication adéquates pour réussir ses prises de parole

Objectifs pédagogiques

- Faire le point sur sa pratique de « communicant », lors de prises de parole en situation professionnelle
- Gérer son trac à l'oral
- Préparer ses interventions et structurer ses idées pour des prises de parole réussies, adaptées au public
- Prendre appui sur sa communication non verbale pour susciter l'adhésion
- A travers des situations vécues et revisitées, appréhender des techniques spécifiques pour s'exprimer avec conviction, communiquer et recadrer de façon assertive, gérer des échanges tendus

Méthodes pédagogiques

Pédagogie participative basée sur des apports interactifs (écoute active, posture assertive, techniques de l'acteur...), l'échange d'expériences, des cas concrets analysés en intelligence collective, des mises en situation, des réflexions et des « livrables » sur des pratiques et postures optimisées. Une large place est laissée à l'expérimentation et aux exercices d'entraînements.

Moyens pédagogiques

- Accès à un "espace apprenant" en ligne, mettant à disposition les supports, fiches memo, outils et documents d'approfondissement
- En présentiel : salle de formation équipée d'un ordinateur, d'un vidéoprojecteur, d'un paperboard
- En distanciel : ordinateur avec micro et enceinte, connexion Internet – Envoi d'un tuto pour suivre la formation à distance avec l'outil zoom, avec consignes pour valider le bon fonctionnement des connexions audio /vidéo et coordonnées de notre référent technique.

Formateur

STÉPHANIE JAOUEN a une licence en droit et un DEA de sciences politiques, qu'elle a complétée par une formation de comédienne. Elle a une première vie professionnelle auprès d'employeurs du service public, d'associations et d'entreprises, successivement en tant que gestionnaire de projet, chargée de communication puis gestionnaire d'un centre de profit. Elle s'oriente ensuite vers le théâtre d'entreprise, la formation en communication, prise de parole, gestion de crise, et intervient également en cohésion d'équipe et en accompagnement à l'emploi, parallèlement à ses engagements de comédienne pour le théâtre et le cinéma.

Pré-requis techniques

Pour les formations en distanciel : disposer d'un outil numérique avec caméra / son et d'une connexion internet

Modalités d'évaluation

- Une évaluation continue durant la formation
- Une évaluation des compétences acquises
- Une évaluation qualité de l'action (questionnaire de satisfaction)
- Une évaluation différée à 6 mois

Moyens d'encadrement

Assistance pédagogique : M.Houillon m.houillon@ressourcesetcarrieres.com
Assistance technique : J-F.Parelton jf.parelton@ressourcesetcarrieres.com
Référént handicap : Isabelle Sauvage contact@ressourcesetcarrieres.com
01 48 78 82 20 lun. à ven. (9h30-13h, 14h-17h30)

Chiffres clés

Note moyenne de satisfaction des participants à nos formations courtes en 2022 : 17,9 / 20

Programme Valoriser sa prise de parole en public

JOUR 1

Faire son diagnostic en prise de parole et communication interpersonnelle

Appréhender les éléments de sa communication : corps, voix, gestuelle, regard
Optimiser les dimensions verbales, para-verbales et non verbales de sa prise de parole
Ajuster et coordonner ses 3 formes de langage, au service de son objectif

Apport sur les 3 formes de langages et comment les optimiser – Expérimentation de séquences de prises de paroles analysées puis ajustées

Mobiliser les outils de la communication assertive, dans ses interactions relationnelles

Repérer ses pratiques de communiquant et son niveau d'assertivité
Clarifier ses registres de communication : distinction entre émotion, opinion, jugement, fait
Utiliser les différents niveaux d'écoute et le « savoir questionner et reformuler »

Apport interactif sur les positions de vie et la posture assertive (analyse transactionnelle) – Expérimentations et feedback

Gérer son trac et adapter sa communication à son interlocuteur

Appréhender le mécanisme émotionnel, les 4 principales émotions et à quoi elles répondent
Gérer sa réactivité émotionnelle et faire baisser son niveau de stress par des techniques appropriées
Identifier son style comportemental, ses zones de confort et de risque en communication
Reconnaître les traits de comportement chez l'autre et opter pour les bons canaux de communication

Partage de bonnes pratiques et apport sur la gestion des émotions - exercices de respiration et techniques mentales pour mieux gérer son stress – Identification de son style relationnel à partir du modèle DISC et adaptation à celui de son interlocuteur – Expérimentations en situation de prise de parole

JOUR 2

Soigner ses intervention sur le fond pour mieux convaincre son auditoire

Organiser sa présentation de façon structurée et factuelle
Faire ressortir les spécificités des projets avec des mots simples et imagés
Travailler son « fil rouge » pour raconter une histoire
Adapter son intervention au public, sur le fond et la forme
Questionner, reformuler et recadrer avec pertinence dans ses interactions

Mises en situation à travers la présentation orale de chacun – Retour « miroir » en plénière puis ajustement des présentations en binômes

Optimiser sa prise de parole et la gestion des participants en réunion

Jouer sur l'espace, les points d'accroche, le rythme et l'émotionnel pour soutenir l'intérêt
Gérer le processus relationnel et réguler les échanges à partir de principes clés
Recentrer sur l'objectif, faire clarifier les interventions, reformuler et conclure
Désamorcer les situations tendues, conflictuelles

Apport sur les points clés de la gestion de réunion et de son animation - Préparation de situations identifiées comme difficiles et mises en situation sur leur gestion optimisée