

## PROGRAMME DE FORMATION

### LES FONDAMENTAUX DE LA PRISE DE PAROLE EN PUBLIC

Durée : 1 jour (7h) en Présentiel  
Effectif : 10 participants maximum  
Horaires : 9h - 17h30

Prix :  
Inter-entreprises : 300 € HT / personne  
Intra-entreprise : devis personnalisé sur demande

#### LES OBJECTIFS DE LA FORMATION

Cette formation vous permet de vous exprimer face à un groupe, clairement et sans appréhension, et vous apporte une amélioration de la qualité de vos prises de paroles au sein de l'entreprise et à l'extérieur. Les mises en situation et jeux de rôles expérimentés pendant la formation, en appliquant des techniques adaptées, développent une pratique et une confiance en soi, en termes de savoir-faire comme de savoir-être.

#### A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION

PRE-REQUIS : une première expérience en milieu professionnel est souhaitable.

#### POUR QUI

Cette formation s'adresse à un public très large qui, dans son milieu personnel ou professionnel, a besoin de savoir : animer une réunion ou un séminaire, réaliser une présentation sur le web, assurer l'animation d'équipes ... Elle est conçue pour tous ceux qui n'ont jamais eu l'occasion de s'entraîner à prendre la parole devant un groupe et ont besoin d'un cadre bienveillant pour se situer par rapport à leurs atouts et points faibles à l'oral. Pour ceux qui souhaitent améliorer leur prise de parole ou mesurer leurs progrès en la matière.

#### PROGRAMME DETAILLE

##### I - Maîtriser sa préparation à la prise de parole

- Savoir préparer un discours clair et synthétique pour ne pas perdre l'attention de son auditoire.
- Comment être convaincant.
- Prendre conscience de sa gestuelle et de sa posture physique pour mieux les travailler.

##### II - Développer son impact devant un groupe, sur le fond et sur la forme

- Connaître son public et développer les interactions avec lui.
- Savoir accrocher et garder l'attention de son audience.
- Apprendre à avoir une voix impactante :
  - poser la voix,
  - soigner son articulation,
  - utiliser les silences.

### III - Analyser et faire évoluer son style personnel de communicant

- Dépasser les difficultés personnelles pour être plus performant et rester positif dans sa prise de parole en public.
- Gérer son trac.
- Mise en pratique des outils pour améliorer le fond et la forme de ses interventions à l'oral.

#### LES POINTS FORTS DE LA FORMATION

Cette formation est assurée par Sylvie Vareille, qui a une expérience en tant que formatrice, conférencière, coach et dirigeante d'entreprise depuis de nombreuses années.

Le fait qu'elle soit diplômée en Synergologie<sup>®</sup> (langage du corps non-verbal) et coach certifiée de l'école Vincent Lenhardt apporte une richesse supplémentaire à sa pédagogie et à son accompagnement personnalisé de chaque stagiaire.

#### METHODES MOBILISEES

Méthode pédagogique :

- alternance entre des exposés théoriques et des exercices pratiques, individuels ou en groupe.
- des mises en situation collectives avec un accompagnement individualisé.
- des présentations filmées et un feedback constructif vidéo.

Moyens pédagogiques et techniques :

Le lieu exact de la formation est précisé 15 jours avant la date fixée mais nous nous engageons à toujours choisir une salle spacieuse et accueillante en centre-ville, accessible facilement via les transports en commun, et respectant les normes d'accès aux personnes à mobilité réduite.

Cette salle disposera d'un accès wifi / internet et des moyens techniques nécessaires au déroulement de la formation (paper-board et vidéo-projecteur).

Le support de cours projeté pendant la formation vous sera fourni ensuite sur clé usb ou par mail.

Evaluation de chaque stagiaire :

2 types d'évaluation sont mises en place par Chrysocolla :

- une évaluation des acquis en cours et en fin de formation. Elle est pratiquée avec différents outils selon le contenu de la formation suivie : exercices pratiques, jeux de rôles, quiz, mises en situation.
- Une évaluation de la satisfaction en fin de formation. Cette évaluation est complétée par l'appréciation de la formatrice à l'issue de chaque session.

#### DES QUESTIONS ?

Par mail : [contact@chrysocolla.fr](mailto:contact@chrysocolla.fr)

Par tél : 06 16 15 47 56

Mise à jour du 15/04/2020