

PRENDRE LA PAROLE EN PUBLIC

objectif

- Acquérir les fondamentaux de la prise de parole en public,
- Prendre conscience de ses qualités et de ses axes à développer en tant qu'orateur,
- Captiver son auditoire et donner de la force à ses arguments.

programme

- ➔ • Diagnostic de sa prise de parole en public.
- ➔ • La préparation et la structuration de sa communication orale :
 - - Le triptyque "objectif, thème et destinataires",
 - - La création de ses arguments.
- ➔ • Travail approfondi sur les postures, les gestes, le regard, la façon d'apprivoiser son espace.
- ➔ • La voix :
 - - Articulation,
 - - Rythme,
 - - Puissance.
- ➔ • Pratique de la respiration abdominale et visualisation pour gérer le trac.
- ➔ • Libération de son expression orale : Exercices d'improvisation pour favoriser créativité et réactivité.

DURÉE

2 jours

METHODE PEDAGOGIQUE

- Grilles de lecture et diagnostic.
- Mises en situation et jeux de rôles.
- Chaque participant est invité à s'évaluer dans les mises en situation.

PROFIL DES STAGIAIRES

Toute personne ayant à s'exprimer devant un auditoire.

FORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

- Gérer le stress

DATES DE FORMATION

Angers
[Nous consulter](#)

Cholet
[Nous consulter](#)

La Roche/Yon
[Nous consulter](#)

Laval
[Nous consulter](#)

Le Mans
[Nous consulter](#)

Nantes
[Nous consulter](#)

Saint-Nazaire
[Nous consulter](#)