

Développement personnel

OBJECTIFS

Surmonter le trac, prendre la parole à l'improviste, accrocher et conquérir son auditoire, exprimer clairement ses idées, parler sans notes, gérer son temps de parole, maîtriser sa gestuelle

PARTICIPANTS

Managers, cadres, ingénieurs, chefs de projet, et toutes personnes ayant à prendre la parole devant un public

PRE-REQUIS

Aucun.

METHODE PEDAGOGIQUE

Exercices / Discussion de cas / Mises en situation / Jeux

MOYENS

Salle avec vidéoprojecteur et paperboard.

La prise de parole en public

PROGRAMME

- ✓ **Se préparer à la prise de parole en public**
 - Se libérer des inhibitions psychologiques
 - Travailler sa voix, ses gestes, son regard, sa respiration, les silences
 - Laisser parler ses émotions, développer son charisme
- ✓ **Structurer clairement son intervention**
 - Identifier les attentes de son auditoire
 - Analyser objectivement le contexte dans lequel chacun intervient
 - Organiser ses idées
- ✓ **Les techniques**
 - Gérer son temps de parole
 - Utiliser les bons mots
 - Organiser la logistique supports (paperboard, vidéoprojecteur, fiches PowerPoint, supports papier...)
 - Susciter l'intérêt de l'auditoire
- ✓ **Découvrir les pièges de la communication pour les éviter**
 - Repérer les pièges des questions
 - La compréhension entre les mots
 - Rester maître de ses émotions

