

# Prise de parole

Apprenez à vous exprimer devant un auditoire

15 heures - 30 jours

À PARTIR DE 690 €

## TYPE DE PARCOURS

Individualisé

## OBJECTIFS

- Accorder sa communication verbale et non-verbale
- Développer des techniques pour gérer son anxiété
- Savoir adapter sa prise de parole en fonction de l'évènement
- Apprendre à préparer une prise de parole

## PROGRAMME

### 1. Les fondamentaux de la prise de parole en public

- Avoir confiance en soi
- Connaître son auditoire
- Les ingrédients du discours (l'ouverture)
- Les ingrédients du discours (le finale)
- Appréhender l'imprévu
- Les composantes de l'art oratoire

### 2. Concevoir son discours

- Trouver les idées
- Structurer son discours
- Travailler son argumentation

### 3. Le storytelling

- Histoire et définitions
- L'importance du cadre
- Les types d'histoires
- Études de cas

### 4. Bien se préparer

- Avoir RDV avec son public
- Maîtriser la gestion du temps
- Travailler son éloquence
- S'entraîner et répéter (+astuces)

## POINTS FORTS

- Apprendre les techniques pour préparer une prise de parole
- Développer des méthodes de gestion du stress et de l'anxiété
- Apprendre à adapter sa communication à son public

### 5. Gestion du trac, du stress et de la communication émotionnelle

- Comprendre ce qu'est le trac
- Maîtriser sa respiration
- Gérer sa communication non-verbale
- Comprendre le rôle de l'égo dans la prise de parole en public

### 6. S'adapter aux différents contextes de prise de parole : séminaires, colloques, débats

- Créer un climat de confiance
- Susciter la participation de l'auditoire
- Savoir s'adapter en souplesse au contexte et à l'environnement

### APOLLO 1



1 coaching  
par semaine

### APOLLO 2



2 coachings  
par semaine

### APOLLO 3



Coaching  
illimité

#### Délais d'accès

Jour-même sous réserve de financement.

#### Pré-requis

Aucun prérequis n'est nécessaire, cette formation est accessible à tous.

#### Niveau

Tous niveaux.

#### Accessibilité handicapé

Cette formation est accessible aux personnes en situation de handicap.

#### Modalités d'évaluation

QCM, cas pratiques.

#### Modalités pédagogiques

Plateforme d'apprentissage & coach accessible pendant 1 an.