

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 élocution
- 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.