

Durée : 2 jour(s)

Objectifs

- Avoir une meilleure maîtrise de soi : gestion de ses émotions et de son stress
- Maîtriser sa communication non verbale
- Améliorer la cohérence de son discours en s'adaptant à ses interlocuteurs
- Captiver et convaincre son auditoire
- S'exprimer avec aisance pour faire valoir ses idées et créer l'adhésion de son public
- Mieux interagir avec le public

Pré-requis

Toute personne amenée à prendre la parole devant un public

Plan de cours

1. Préparation de l'intervention orale

Prendre conscience de son potentiel de communicant

Structurer son discours : déterminer l'objectif et le message essentiel

Utilisation des 8 règles d'or pour une prise de parole en public efficace et pour réussir à impliquer son auditoire

Prendre en compte les attentes de son public dans un contexte déterminé

2. Etre en phase avec son public

La concentration : les techniques pour lutter contre le trac

Présentation et affirmation de soi

Contrôler sa respiration, le ton et l'intonation de sa voix

Prendre conscience de ses gestes, son regard, sa posture pour affirmer sa présence

Tenir compte de son public en dialoguant avec lui

Exprimer ses ressentis, ses émotions positives

3. Mise en situation réelle

Le rapport à l'espace : entrée et sortie de scène, accueil des interlocuteurs

Comment s'adresser aux différents publics : surprendre et soutenir l'attention de son auditoire

Développer son écoute et observer les réactions de son auditoire

Discours, entretien, conférence face à un ou une multitude d'interlocuteurs

Conclusion pertinente et originale de son discours