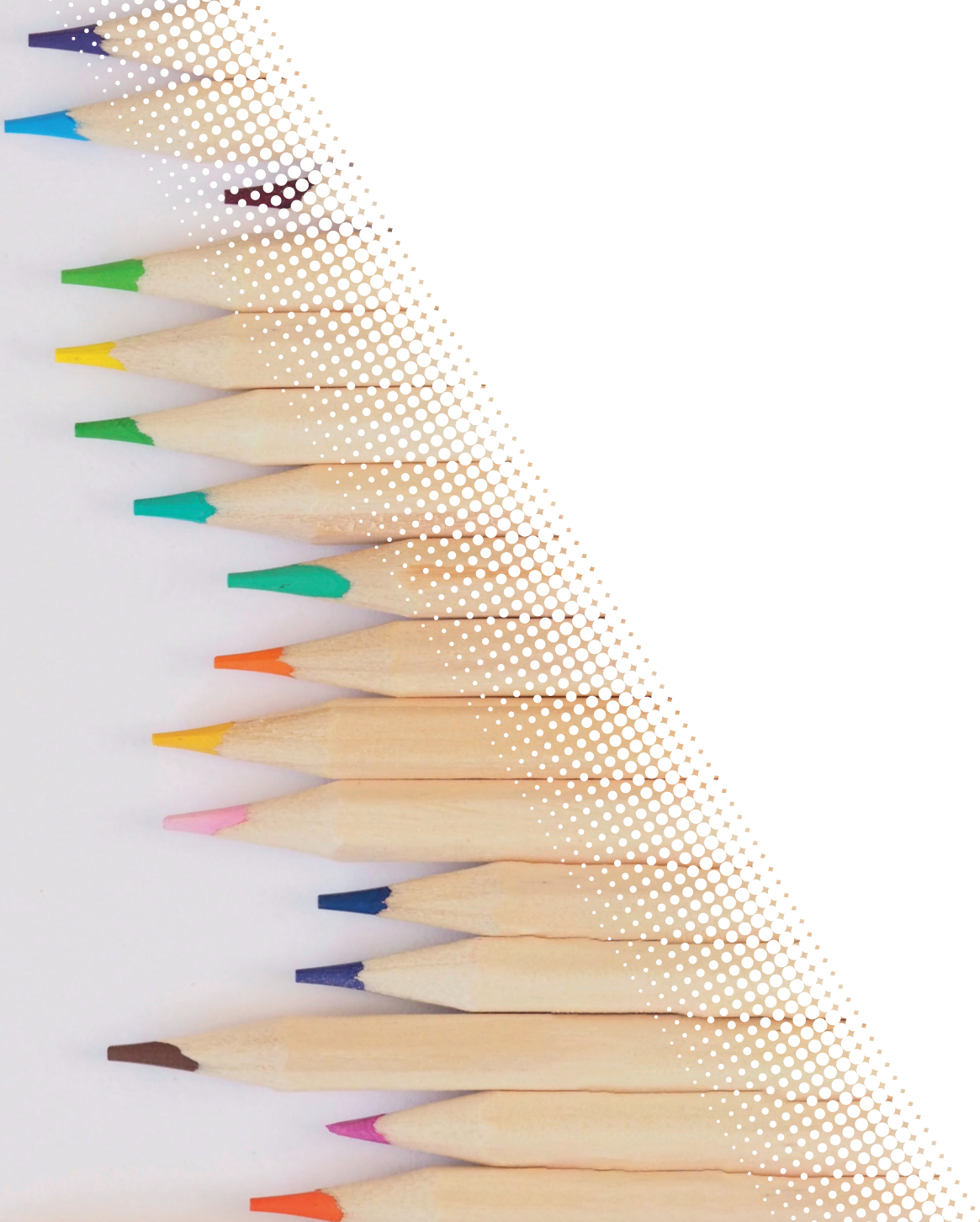




PROGRAMME DE FORMATION  
**PRISE DE PAROLE EN PUBLIC**



# PROGRAMME DE FORMATION

## PRISE DE PAROLE EN PUBLIC

**Durée :** 1 jour - 7h



### Objectifs pédagogiques

A l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- > Gérer les appréhensions et le trac
- > Acquérir une posture d'orateur
- > « Théâtraliser » leurs interventions.
- > Mobiliser de l'enthousiasme



### Public et prérequis

- > Tout public sans prérequis
- > Personne en situation de handicap, nous contacter afin d'étudier les possibilités d'adaptation des conditions d'accueil et de suivi
- > Avoir un script d'intervention à l'orale



### Méthodes et moyens pédagogiques

Méthode pédagogique basée sur l'entraînement :

- Sketchs, jeux pédagogiques,
- Exercices empruntés du théâtre



### Évaluation des acquis

- Évaluation continue.
- Certificat de réalisation



### Le Formateur

Formateur communication

## 1. Lancement :

Programme, objectifs, attentes

## 2. Se mettre en scène

- La confiance en soi : capitaliser sur ses atouts et qualités.

- Gérer son stress, ne pas se laisser envahir et s'adapter.

- Faire le point sur son style de communication (cadre de référence).

## 3. Découvrir les secrets de l'orateur

- La voix (articulation, intonation, respiration).

- Optimiser sa communication non verbale :  
Le regard (implication, acceptation).

La posture (paralangage).

La gestion de l'espace.

## 4. Le message pour captiver son auditoire

- S'appuyer sur des notes « utiles » : impact du message.

- Gérer son temps.

- Rythmer ses interventions.

Echanges mutuels

Mes axes de travail

Evaluation de la formation

