

Surmonter son trac et structurer son discours pour prendre la parole efficacement



Public

Tout professionnel s'exprimant en public de manière ponctuelle ou récurrente



Prérequis

Absence de pré-requis.
En parcours individuel/(blended) learning, réunir les conditions matérielles requises.



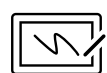
Objectifs

- Surmonter sa peur, transformer le stress négatif en stress positif
- Savoir exprimer clairement ses idées, parler juste et être écouté
- Se centrer sur son auditoire
- Savoir structurer son discours efficacement

Programme de la formation

- Le trac c'est quoi ?
- Gestion des émotions et des états internes
- Structure de la prise de parole en public
- Mettre en place des solutions personnalisées face à ses appréhensions
- Construire son plan d'action individuel

Méthodes pédagogiques



Outils pédagogiques

- Apports théoriques : remise d'un support pédagogique et de fiches outils
- Tests de diagnostics : identifier son profil émotionnel
- Temps de réflexion individuels sur des outils pratiques
- Temps de partage et de réflexion en groupe
- Expérimentation d'outils et techniques
- Entraînements et mises en situation



La démarche

- Le partage d'expérience et l'étude de cas concrets apportés par les participants est un axe majeur de la démarche pédagogique.
- Le principe de l'auto-diagnostic permet de mieux comprendre ses attitudes et d'identifier des points de progrès.



Évaluation de la satisfaction

Questionnaire de satisfaction en fin de formation



Ce que vous allez vivre

- Phases interactives de découverte
- Partage d'expériences
- Exercices de compréhension
- Cas pratiques d'application
- Mises en situation
- Jeux de rôle

Durée et déroulé de la formation : 14 heures

Parcours individuel blended:

Pour toutes les formations en individuel/blended :

En amont de votre formation, un rendez-vous de positionnement d'une durée de 30 mins sera organisé afin de nous permettre de personnaliser votre programme



Parcours collectif en présentiel :

Pour toutes les formations présentielles/collectives :

Nous favorisons une phase de co-construction avec le commanditaire, une intervention du Leader en début et fin de formation et un rendez-vous de bilan avec le commanditaire..



Informations complémentaires

- Modalités d'accès et délais d'accès
- Vous souhaitez étudier le financement de votre projet?
- Accessibilité des personnes à mobilité réduite (PMR)

Pour toute question , contactez-nous:



Arnaud BOUNIOL

Arnaud.bouniol@idae.fr
04.73.83.93.26