

L'ART DE PARLER EN PUBLIC

15 heures, réparties sur trois jours

Tarifs 730 € / personne (degressif suivant l'effectif, pour plus d'informations nous contacter)

L'idée de parler en public vous donne des sueurs froides? Alors vous êtes comme 75% de la population. Mais avoir peur de vous exprimer n'est pas une fatalité, vous pouvez gagner en assurance et exceller dans vos prises de parole.



Le corps en mouvement : maîtriser sa posture, ses gestes, ses déplacements

- > Prendre conscience de l'image qu'on renvoie aux autres ou comment faire une bonne première impression
- > Analyser et améliorer ses déplacements dans l'espace (marcher, s'asseoir, etc.)
- > Improvisation: s'exercer au lâcher-prise, affiner son écoute

Techniques pour maîtriser sa voix et sa respiration

- > La « mise en bouche » d'un texte
- > Poser sa voix et sa respiration
- > Volume et intonation

Utiliser ses émotions en situation de prise de parole

- > Gestion du trac
- > Identifier ses atouts et ses faiblesses face à un public, développer son unicité
- > Construire sa propre stratégie de communication

Réagir efficacement face à un auditoire

- > Décrypter les réactions de l'auditoire, analyse de ce qu'on dégage
- > Tenir son auditoire (le mobiliser, susciter des questions)
- > Savoir faire face à l'imprévu

OBJECTIFS

- > Permettre à vos collaborateurs d'être à l'aise devant un auditoire
- > Renforcer l'impact de leur communication orale et comportementale

CAPACITES A L'ISSUE DU STAGE

- > Maîtriser le corps en mouvement (posture, gestuelle, déplacements)
- > Mettre les émotions à leur service en situation de prise de parole
- > Maîtriser la voix et la respiration par la technique
- > Réagir efficacement face à un auditoire
- > Faire preuve de charisme