

Formation Prise de parole en public

Présentation

Cette formation vous permettra de maîtriser les techniques de communication relatives à la prise de parole en public. Vous apprendrez à rendre votre communication, verbale et non verbale, optimale en toutes circonstances professionnelles.

Durée : 14,00 heures (2 jours)

Tarif INTRA : [Nous consulter](#)

Objectifs de la formation

- Connaître et adopter les pratiques fondamentales de la communication
- Être capable de transmettre un message oral
- Apprendre à gérer son anxiété au cours de ses prises de parole en public
- Découvrir et intégrer les techniques d'expression orale
- Assurer ses réactions en cas d'objection et lors de situations difficiles

Prérequis

Pas de pré requis nécessaire

Public

Toute personne réalisant des prises de parole en public en situation professionnelle

Programme de la formation

Reconnaître les divers types d'intervention

- Les particularités du discours et de la conférence, les types d'animation et attitudes adéquates correspondants.
- Les spécificités de la prise de parole lors d'un exposé ou d'un débat.
- Les diverses catégories de réunions : d'équipe, d'information, de prise de décision, de créativité...
- Créer l'argumentation juste : comment convaincre et persuader.



- Organiser l'information en fonction du public et de l'objectif à atteindre: structurer ses idées et son propos.

Connaître les pratiques fondamentales de la communication

- Théorie de la communication et parties prenantes: message, émetteur, récepteur, interférences, les filtres...
- La communication en objectifs : convaincre, pousser à l'action, informer, influencer...
- Étude individuelle des points forts et des points faibles des stagiaires dans leur communication face au groupe.
- Comprendre la réaction d'un public à l'aide des schémas de la communication unilatérale et interactive
- Comprendre la situation d'un émetteur isolé vs des récepteurs groupés, atteindre chaque auditeur.
- Reconnaître ses canaux sensoriels privilégiés : visuel, auditif et kinesthésique.

Travailler le verbal pour garantir une prise de parole réussie

- Structuration de son discours à l'aide de différentes méthodes
- Déroulé fondamental d'une prise de parole
- Comment faire le choix de ses mots : s'adapter à son auditoire, être concis, accepter et rendre utile le silence
- Identifier les mots et expressions à privilégier et ceux à éluder.
- Défendre ses idées en argumentant : les différents types d'arguments

Rester maître de sa communication non verbale

- Force et étendue de la communication non verbale et para-verbale, définition de congruence.
- Le langage corporel: réaliser des gestes d'ouverture, dynamiques et sereins, être expressif et dans l'instant.
- Déplacements et appropriation de l'espace: Apprendre à s'approprier son périmètre d'intimité pour gérer ses déplacements et habiter l'espace de manière calme et assurée.
- Travailler sa posture et ses appuis pour apprendre à s'ancrer, techniques associées.
- Gérer ses expressions faciales pour se montrer agréable et accessible de manière appropriée.
- Travailler son regard pour exprimer ses émotions positives et capter l'attention

Composer avec son appréhension de la prise la parole

- Concepts et définition du trac : pressions et conditionnements.
- Comprendre et décrypter les signes physiques du trac, concept des alertes automatiques.
- Interpréter ses propres attitudes : de la fuite passive à l'assertivité.
- Adopter un comportement assertif. Concepts de l'affirmation de soi, de confiance et d'attitude constructive.
- Redevenir maître de soi en rendant son trac utile.
- Savoir se calmer et maîtriser son trac.
- Techniques de respiration pour gérer son trac.
- Travailler et régler sa voix

Communiquer avec son auditoire

- Passage en revue des 7 attitudes de Porter
- Se positionner en attitude d'écoute avec les techniques d'écoute active et de reformulation.
- Apprendre à gérer les différents interlocuteurs d'un groupe, notions d'effet et de dynamique de groupe.
- Savoir adopter les attitudes justes face aux questions difficiles ou agressives, ainsi qu'à la critique polémique.

Organisation

Formateur

Les formateurs de Docaposte Institute sont des experts de leur domaine, disposant d'une expérience terrain qu'ils enrichissent continuellement. Leurs connaissances techniques et pédagogiques sont rigoureusement validées en amont par nos référents internes.

Riches de leur expérience sur le sujet, ils sauront accompagner vos collaborateurs dans leur montée en compétence.

Moyens pédagogiques et techniques

- Alternance d'apports théoriques et de mises en pratique contextualisées.

- Progression pédagogique structurée, de la compréhension à la mise en œuvre opérationnelle.
- Pédagogie immersive favorisant une mise en application immédiate des compétences.
- Formation interactive et participative s'appuyant sur des ateliers pratiques, études de cas et échanges collectifs (+ 60 % du temps de formation.)
- Séquences pédagogiques rythmées et évaluations formatives régulières pour renforcer l'ancrage des apprentissages.
- Supports de cours, ressources documentaires et références mis à disposition par le formateur

Dispositif de suivi de l'exécution et de l'évaluation des résultats de la formation

En amont de la formation *(évaluation en ligne dans l'extranet apprenant)*

- Recueil des besoins et des attentes des participants.
- Auto-positionnement permettant d'évaluer le niveau initial des apprenants.

Tout au long de la formation

- Évaluations continues réalisées par le formateur à travers des questions orales, exercices, QCM, études de cas et mises en situation pratiques.

À l'issue de la formation *(évaluations en ligne dans l'extranet apprenant)*

- Auto-positionnement afin de mesurer l'acquisition des compétences visées.
- Validation de l'acquisition des compétences par le formateur
- Questionnaire de satisfaction « à chaud » à l'issue de la formation
- Questionnaire de satisfaction "à froid", 45 jours après la formation afin d'évaluer l'ancrage des acquis et leur mise en application en situation professionnelle.

Accessibilité

Nos formations peuvent être adaptées à certaines conditions de handicap. Nous contacter pour toute information et demande spécifique.