

# Prise de parole en public

## DESCRIPTION :

- ▶ Quel que soit votre métier, s'exprimer clairement à l'oral est nécessaire. Régulièrement, vous devez : présenter les résultats de votre équipe ; exprimer votre point de vue et prendre en compte celui des autres ; valoriser votre activité, votre entreprise... ; promouvoir un projet ; faire part de vos contraintes...
- ▶ Pourtant, vous envisagez ces exercices avec appréhension : vous n'êtes pas à l'aise, vous craignez «le blanc» ; vous ne vous sentez pas en confiance lors de vos prestations et ne percevez pas leur impact. Vous êtes décidé aujourd'hui à perfectionner vos prises de parole en toutes circonstances : cette formation à la prise de parole en public est faite pour vous.

## DURÉE :

- ▶ 2 Jours - 14 h

## OBJECTIFS :

- ▶ Surmonter son trac.
- ▶ Prendre la parole à l'improviste.
- ▶ Accrocher, surprendre et conquérir son auditoire.
- ▶ Gérer les échanges et établir un vrai dialogue.
- ▶ Exprimer clairement ses idées.
- ▶ Se préparer efficacement et parler sans notes.
- ▶ Gérer son temps de parole.
- ▶ Connaître ses atouts et gagner en confiance.
- ▶ Utiliser les outils de l'écoute active.

## PUBLIC :

- ▶ Tout public.



**ACKWARE** VOUS ACCOMPAGNE DANS TOUS VOS  
PROJETS DE FORMATION ET VOUS APPORTE SON EXPERTISE  
POUR VOTRE TOTALE SATISFACTION



## PRISE DE PAROLE EN PUBLIC

### Améliorer ses qualités d'orateurs

#### Mieux se connaître à l'oral : le préalable indispensable

- Apprivoiser son trac : ne plus le subir, savoir l'utiliser.
- Mieux cerner ses qualités et ses défauts grâce à la vidéo.
- Transformer le feed-back des autres en pistes de progrès.

#### L'image de soi : mode d'emploi

- Capitaliser ses atouts personnels pour développer sa confiance et son authenticité.
- Mettre en adéquation l'image que l'on souhaite projeter avec l'image perçue par les autres.
- Valoriser sa personnalité en affinant son style.

#### Se préparer à la prise de parole en public

- Se libérer des inhibitions psychologiques et des tensions physiques pour être présent.
- Travailler sa voix, ses gestes, son regard, sa respiration, les silences.
- Laisser parler ses émotions, développer son charisme.

#### Structurer clairement son intervention

- Identifier les caractéristiques et les attentes de son auditoire pour adapter son message.
- Analyser objectivement le contexte dans lequel chacun intervient.
- Organiser ses idées.

#### Utiliser les techniques de présentations

- Gérer son temps de parole.
- Choisir et maîtriser les meilleurs supports visuels pour son intervention : paper-board, dvd, vidéo projecteur...
- S'appuyer sur des notes utiles.
- Improviser pour retomber sur ses pieds en toutes circonstances