

**Durée :** 2 jours.

**Public :**

Toute personne désirant développer durablement son efficacité, son charisme et sa créativité d'orateur. Dernière MAJ : Avril 2024

**Objectifs :**

Trouver les clés d'une expression fluide pour être écouté. Apprendre à mettre en forme le contenu de ses prises de parole. Gérer le stress de l'orateur : le trac.

**Pré-requis :**

Aucun prérequis n'est nécessaire pour participer à cette formation.

**Méthodes :**

Textes proposés par le formateur, présentations techniques, discours, coupures de presse et textes de théâtre. Mise en situation et jeux de rôles de scènes.

**Evaluation :**

L'évaluation des acquis se fait tout au long de la session au travers des multiples exercices, mise en situation et étude de cas à réaliser. Le formateur remet en fin de formation une attestation avec les objectifs acquis ou non par le stagiaire. Dernière MAJ : Avril 2024

## L'importance de la préparation du contenu

Créer et maîtriser vos fiches, notes et supports de présentation

Se préparer pour argumenter et répondre aux objections

Identifier vos faiblesses et valoriser vos forces sur le sujet

Utilisez vos notes préparatoires

## Préparer et organiser votre plan

Une introduction qui donne envie et qui clarifie

Un développement bien construit

Terminer votre discours et réussir votre sortie de scène

## Se coacher mentalement

Relaxation dynamique

Exercices de concentration

L'échauffement de la voix et la maîtrise des attitudes

Accroître sa force de conviction lors d'une prise de parole en public

Révéler votre potentiel et donner de l'énergie à vos idées

## Techniques de captation de l'attention du public par les effets de surprise

Proposer des exemples concrets

Pimentez d'anecdotes

Utilisez l'humour

Agrémenter le tout avec des changements de rythmes

public

Surmonter ses appréhensions et gérer les situations de blocages

## Maîtriser votre voix et votre respiration lors de la prise de parole

Exercices de diction et de projection de la voix

Maîtriser le volume de la respiration, la portée du souffle, la hauteur de voix, la diction, le débit

Soyez détendu et énergique

Respiration spécifique des acteurs, des chanteurs et des orateurs

## Affirmer efficacement votre leadership

Développer ses qualités d'empathie pour gagner en présence et en confiance

Gérer l'imprévu dans la prise de parole et maîtriser les réactions du

**Modalités d'accès :** Adeos valide avec le candidat, qu'il possède bien les compétences et les prérequis nécessaires au suivi de la formation.

**Délais d'accès :** Nous contacter.

**Accessibilité aux personnes handicapées :** Nos locaux sont aux normes d'accueil pour les PMR, pour les autres handicapés nous contacter afin de pouvoir adapter la formation ou bien vous orienter vers un organisme partenaire.