



Programme de formation

Développer une aisance en prise de parole en public

2020



Vous avez des responsabilités dans votre travail, dans votre mission d'élu ou de membre d'association, qui vous amènent à intervenir en réunion ou en public. Vous vous trouvez parfois gêné par cette prise de parole en public et souhaitez acquérir plus d'aisance afin d'être plus convaincant.

La formation en prise de parole en public permet de mieux se connaître, de gérer son stress pour mieux s'exprimer et s'affirmer, de défendre ses idées tout en restant à l'écoute de l'autre et de prendre confiance en soi grâce aux techniques d'expression orale.

L'intervenante, Françoise Bossuet, est formatrice et coach professionnelle certifiée. Etant également comédienne et metteuse en scène, elle utilise, entre autres pour cette formation, des outils de direction d'acteurs.



Objectifs :

Mieux se connaître pour adapter ses comportements en public
 Gérer son stress, ôter ses blocages et ses freins
 Développer la confiance en soi et l'estime de soi
 Oser s'affirmer et communiquer ses idées tout en acceptant l'autre et ses différences
 S'exprimer clairement et avec conviction en captivant son auditoire
 Se sentir compris et être compris
 Interagir avec son public

Public :

Toute personne amenée à parler devant un auditoire.
 En formation collective, 8 personnes maximum
 Prérequis : Être volontaire

Modalités et délais d'accès :

Admission sur entretien oral.
 Session ouverte à partir d'1 stagiaire
 Délai d'accès : 2 semaines, au plus tôt, avant le début de la formation en fonction des places disponibles et/ou des agendas du stagiaire et du formateur

Compétences visées :

Savoir repérer les points positifs et les points à améliorer
 Savoir gérer son stress et ôter ses freins et ses blocages
 Savoir prendre la parole facilement, avec assurance et s'affirmer
 Savoir adapter ses comportements face à un public varié et savoir improviser
 Savoir communiquer ses idées tout en acceptant l'autre et ses différences et savoir ne pas prendre les choses personnellement
 Savoir s'exprimer clairement et avec conviction en captivant son auditoire
 Se sentir compris et être compris
 Savoir interagir avec son public de façon dynamique en questionnant
 Savoir organiser son discours, structurer et aller à l'essentiel

Savoir garder une posture qui donne confiance

Savoir supprimer les tics de langage

Savoir gérer son para-verbal et son non verbal

PROGRAMME

Se connaître et s'améliorer :

Objectifs :

- Mieux se connaître
- Gérer son stress
- S'exprimer clairement en individuel et en groupe
- Ne pas juger et respecter l'autre
- Comprendre les modes de fonctionnement d'un groupe
- Savoir échanger avec son public

Itinéraire pédagogique :

- Développer la connaissance de soi
- Repérer ses propres ressources
- Savoir poser des questions ouvertes pour mieux comprendre l'autre
- S'entraîner à la reformulation
- Identifier les situations et les symptômes du stress pour le gérer
- Identifier les émotions qui gênent la prise de parole en public, les comprendre et changer de perspective pour les dépasser
- Identifier les besoins de son public
- Apprendre à s'exprimer clairement devant un groupe
- Développer le pouvoir de conviction sans manipuler
- Développer le non jugement et le respect
- Expérimenter les techniques de l'effet miroir
- Développer l'estime de soi

Savoir communiquer en réunion :

Objectifs :

- Savoir s'exprimer de façon à être entendu
- Comprendre la question pour mieux l'appréhender
- Savoir interagir
- Utiliser un langage commun pour une communication efficace
- Apprendre à utiliser des questions ouvertes
- Adopter une posture convaincante

Itinéraire pédagogique :

- Construire son discours de façon structurée et attrayante
- Se positionner par la posture physique et la voix
- Utiliser la respiration pour maîtriser sa voix, sa diction et son élocution
- Articuler, adapter le volume, le débit et le rythme de la voix
- Savoir écouter les questions
- Maîtriser son regard et ses gestes
- Construire un langage commun
- Développer sa présence et son leadership

Méthodes pédagogiques

- Apport de théorie
- Exercices pratiques et expérimentation
- Mises en situation
- Observation et feedback
- Jeux de rôle
- Retours d'expériences entre les modules et critique constructive
- Exercices de psychologie positive

Durée :

14 heures en 7 fois 2 heures si formation individuelle

14 heures en 4 fois 3h30 si formation collective

Evaluation :

Evaluation tout au long de la formation au travers du vécu et du feedback du stagiaire ainsi qu'au travers d'exercices d'expérimentation

Tarifs :

1500€ net pour 14 heures en formation individuelle

3500€ pour 14 heures en intra-entreprise pour 10 personnes maximum

Lieu :

Cabinet Emergitude
20 rue Alain Gerbault
53000 Laval

Ou la licorne, 106 ave Pierre de Coubertin, Laval, 53000

Les locaux sont accessibles aux personnes à mobilité réduite. Pour tout autre handicap, contactez-nous.

Ou dans l'entreprise. Dans ce cas, nous évaluerons avec l'entreprise, les possibilités d'adaptation en fonction des handicaps concernés.

Dates :

A déterminer avec le stagiaire ou l'entreprise

Horaires :

Par tranches de 2 heures consécutives hebdomadaires à déterminer si formation individuelle

Par tranche de 3h30 matin ou après-midi si formation collective

Formatrice :

Françoise Bossuet : formatrice et coach certifiée PCC à ICF*, ancienne infirmière en hôpital, à l'éducation nationale et conseillère technique de l'inspecteur d'académie, manager de l'équipe d'infirmières, formée à l'écoute active, la communication non violente, l'approche de la mort, la gestion de la crise suicidaire, la gestion de crise, la relation avec des personnes à problèmes psychologiques et/ou psychiatriques et aux outils du coaching (Le Playground agréé ICF*). Spécialiste de la prévention des risques psycho sociaux et du bien-être au travail, elle se donne pour mission d'accompagner chaque personne volontaire à donner le meilleur de soi et trouver sa juste place au sein de l'entreprise.

Également comédienne et metteuse en scène, elle utilise les outils d'acteurs dans cette formation.

*ICF : Fédération internationale de coaching, <http://www.coachfederation.fr/>