

## >> OBJECTIFS

- Surmonter son trac
- Communiquer clairement ses idées
- Gérer son temps de parole
- Se centrer sur son auditoire
- S'affirmer dans ses interventions
- Parler sans lire ses notes
- Captiver son auditoire

**DURÉE** : 2 jours

**PARTICIPANTS** : de 1 à 4 personnes

**LIEU** : en intra (chez le client)

**TARIFS** : 600€\*

**PUBLIC** : tout professionnel en activité ou au chômage qui souhaitent être à l'aise lors de prise de parole en public.

**PRÉ-REQUIS** : aucun

## SUIVI ET ÉVALUATION

- Feuille de présence
- Evaluation initiale et continue
- Questionnaire type QCM
- Mise en situation, jeu de rôle
- Livret de suivi
- Attestation de fin de formation

## MODALITÉS D'ACCÈS

Entretien préalable

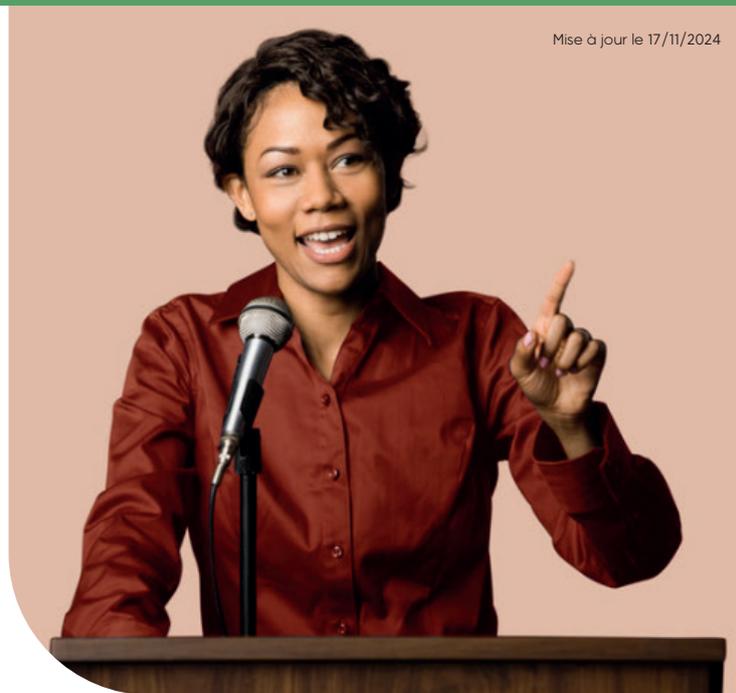
## DÉLAI D'ACCÈS

Sous 3 semaines après demande d'informations et acceptation du financeur. Accès après délai légal de rétraction

## ACCESSIBILITÉ

Formation accessible aux personnes en situation de handicap

(adaptation avec le référent handicap)



## PROGRAMME

**Avant la formation** : Une auto-évaluation

**Pendant la formation** :

- Présentation des participants et du formateur
- Bilan de l'auto évaluation : travailler sur ses appréhensions
- Mieux comprendre le stress pour le surmonter
- Mieux cerner ses qualités et ses axes de progrès grâce à la vidéo
- Travailler la voix, les gestes, le regard, les silences, la respiration
- Mettre en adéquation l'image que l'on souhaite projeter avec l'image perçue par les autres
- Se préparer à la prise de parole en public
- Se libérer des tensions physiques
- Structurer son intervention
- Captiver son auditoire : laisser parler ses émotions, accroître son charisme

## SUPPORT PÉDAGOGIQUE

Fiches pratiques (méthode et conseil) et vidéos, paper board

## MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

Apport théorique et pratique  
Pédagogie participative et active