Prendre la parole en public

Durée: 2 Jours **Réf de cours: GKPAR** **Version: 2**

Résumé:

Cette formation permet d'acquérir les techniques de base de la prise de parole en public. Cette formation renforce très significativement la confiance en soi et enseigne comment animer différents types de présentations de manière professionnelle tout en y associant activement l'auditoire.
La mise en pratique des techniques de communication en public permet de faire passer efficacement ses messages à tous types d'auditoires.

Public visé:

Cette formation s'adresse à toute personne amenée à intervenir ou présenter face à un public. Elle convient également parfaitement à toute personne voulant améliorer la qualité de son expression et de sa communication interpersonnelle.

Objectifs:

- Maîtriser les techniques d'expression verbale et non verbale et développer la conscience de la transmission du message et son impact sur le récepteur
- Développer sa capacité à s'exprimer avec aisance et pertinence face à un public

Pré-requis:

Avoir déjà pris la parole en public et avoir des objectifs de s'exprimer en public.

Test et certification

Cette formation vous apporte un crédit de 21 PDUs dans le cadre du renouvellement de votre titre de certification PMI : PMP® ou PgMP® (programme CCR). PMP et PgMP sont des marques enregistrées du Project Management Institute, Inc

Contenu:

Technique

- Analyse d'une bonne communication
- Les règles d'or de l'expression orale
- Les 4 zones de communication essentielles
- Sens du contact et écoute

Apprivoiser son trac

- Evaluer les niveaux et facteurs de stress
- Techniques et astuces pour canaliser et gérer efficacement son stress

L'image de soi : Bien se connaître soi-même

Avoir conscience de l'image qu'on donne

- Le corps : instrument de médiation du discours
- La voix : intensité, rythme, ton
- Le regard : regarder et être regardé

Se préparer à la prise de parole

- Quand se préparer, combien de temps y consacrer ?
- Les différentes phases de la préparation
- Le choix du bon conducteur
- La mobilisation mentale et physique en amont

Structurer son intervention

- Comment améliorer votre impact
- L'introduction pour susciter l'intérêt
- Quelques conseils quand on perd le fil
- Préparation et improvisation : La participation active positive | Construire sur les apports | Comment conclure pour mobiliser | Obtenir un engagement
- Cas particuliers d'interventions en public

Traitement des interactions

- Les différents formats de question
- Les situations difficiles et leurs traitements

1h de coaching individuel post-formation.

Pratique :

- S'entraîner à prendre la parole en public, se présenter soi-même, son métier, quelque chose que l'on aime, quelque chose que l'on déteste, une histoire…
- Animer des rencontres (modérer une présentation, intervenir lors d'une réunion, présenter ses résultats, exposer un projet,…)
- Chaque scénario est défini de manière à mettre le participant face à une ou plusieurs difficultés qu'il pourra rencontrer dans son cadre professionnel.
- Simulations cadrées, préparées, interprétées, filmées, visionnées et débrifées.

Autre(s) Information(s):

Mix théorie-pratique favorisant le développement des compétences : 30 % apports techniques et méthodologiques et 70 % exercices et simulations pratiques.
Utilisation de vidéos pédagogiques illustrant les concepts mis en avant : un apprentissage par les bonnes et mauvaises pratiques (Top & Flop).
Accompagnement à la formalisation des axes de développement personnel. 1heure de coaching individuel post-formation pour suivre la mise en œuvre des actions fixées et aider par des outils complémentaires si besoin.
Remise d'un support de cours aux participants et d'une synthèse des concepts clés sous forme de mémo-synthèse pour un ancrage de l'essentiel.

Plus d'informations:

Pour plus de renseignements ou pour vous inscrire, merci de nous contacter au 01 78 15 34 00

info@globalknowledge.fr

www.globalknowledge.com/fr-fr/

100, avenue Albert 1er - 92500 RUEIL-MALMAISON