

## Formation Formateur avancé : Perfectionnement Prise de Parole en public

■ <b>Durée :</b>	2 jours (14 heures)
■ <b>Tarifs inter-entreprise :</b>	1 275,00 CHF HT (standard) 1 020,00 CHF HT (remisé)
■ <b>Public :</b>	Tous
■ <b>Pré-requis :</b>	Aisance en français à l'écrit et à oral, avec les outils numériques. Capacité à développer des relations interpersonnelles positives et à s'adapter à un public varié, empathie, rigueur et créativité, envie de transmettre
■ <b>Objectifs :</b>	Intégrer ou Ré-intégrer les fondamentaux de la prise de parole - Assurer sa prise de parole en public - Maîtriser la communication émotionnelle et gérer son stress - Adopter une posture adéquate - gérer les situations complexes
■ <b>Modalités pédagogiques, techniques et d'encadrement :</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Formation synchrone en présentiel et distanciel.</li><li>• Méthodologie basée sur l'Active Learning : 75 % de pratique minimum.</li><li>• Un PC par participant en présentiel, possibilité de mettre à disposition en bureau à distance un PC et l'environnement adéquat.</li><li>• Un formateur expert.</li></ul>
■ <b>Modalités d'évaluation :</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Définition des besoins et attentes des apprenants en amont de la formation.</li><li>• Auto-positionnement à l'entrée et la sortie de la formation.</li><li>• Suivi continu par les formateurs durant les ateliers pratiques.</li><li>• Évaluation à chaud de l'adéquation au besoin professionnel des apprenants le dernier jour de formation.</li></ul>
■ <b>Sanction :</b>	Attestation de fin de formation mentionnant le résultat des acquis
■ <b>Référence :</b>	FOR101688-F

■ <b>Note de satisfaction des participants:</b>	Pas de données disponibles
■ <b>Contacts :</b>	commercial@dawan.fr - 09 72 37 73 73
■ <b>Modalités d'accès :</b>	Possibilité de faire un devis en ligne (www.dawan.fr, moncompteformation.gouv.fr, maformation.fr, etc.) ou en appelant au standard.
■ <b>Délais d'accès :</b>	Variable selon le type de financement.
■ <b>Accessibilité :</b>	Si vous êtes en situation de handicap, nous sommes en mesure de vous accueillir, n'hésitez pas à nous contacter à referenthandicap@dawan.fr, nous étudierons ensemble vos besoins

## Les fondamentaux de la communication dans un contexte d'exposition en prise de parole en public

Introduction à la prise de parole en public

Emetteur, récepteur et distorsion des messages

Les différentes interventions de prise de parole

Savoir identifier son public

Intégrer le contexte au cours duquel on intervient

Approche rationnelle et affects, comment transposer ?

### Atelier : brainstorming sur la prise de parole, pièges et difficultés

## Les composantes de l'art oratoire

Le mental : répéter, training individuel, exercices d'articulation, gérer son trac et sa respiration

Le vocal : l'importance du message, le timbre, volume de la voix, débit rythme, intonations, silences, articulation

Le visuel : regard, gestes, sourire, posture, look, supports visuels

Le verbal : soyez concret et précis, des phrases courtes et simples, des phrases actives et des verbes d'action, utilisez des mots positifs, s'impliquer et impliquer l'auditoire, utiliser les feedbacks

Etre persuasif : charisme, proximité, apparence, estime, sérénité, humour Le déplacement et l'occupation de l'espace

Les différents registres d'expression et leurs impacts

Les bonnes postures à adopter

Les attitudes et les erreurs à ne pas commettre

### Atelier : mise en situations vidéo sur des cas concrets

## **Bien se préparer**

Se centrer, notions sur le système nerveux, la préparation psychologique

Se conditionner et agir sur les symptômes physiques

Gérer son trac et le transformer positivement

Techniques de gestion : physiques, psychologiques, ressenti intellectuel

## **Glossophobie et stress: comprendre ce qui se joue pour les maîtriser**

Apprendre à chasser et gérer le stress

Canaliser ses émotions

Tirer partie de ses émotions

## **Atelier : réflexions sur les problématiques liées au trac et au stress, mises en situations**

## **Les grands types d'attitudes de l'auditoire**

L'acceptation

L'indifférence

Le scepticisme

L'objection

La reformulation

## **Atelier: échanges et discussion autour des attitudes gênantes et leurs solutions**

## **Atelier: Diagnostic d'assertivité pour adopter le bon "Mindset"**