

PRISE DE PAROLE EN PUBLIC



Ce que les participants en retirent :
des **astuces** pour apprendre à s'exprimer en public

Objectifs

- Développer son aisance et ses capacités de conviction lors de la prise de parole en public
- Gérer le stress et les émotions liés à la prise de parole en public

Contenu

- **Prendre la parole en public c'est convaincre et séduire**
 - Parler à la tête
 - Parler au cœur
 - Parler aux tripes
- **Les caractéristiques d'un bon orateur**
 - Sincérité
 - Passion
 - Attractivité
 - Interactivité
 - Energie
- **Préparation et structure du contenu**
 - Adapter son discours au public
 - Décider ce que le public doit retenir comme message
- **Les bonnes pratiques**
 - La respiration ventrale
 - La relaxation
 - La gestion du regard
 - La gestion des gestes
- **La gestion du stress et des situations difficiles**

Méthodologie

- Un minimum de théorie au service d'un maximum de pratique
- Les nombreux exercices et l'utilisation de la vidéo permettront l'appropriation des techniques et la mise en confiance des participants
- Plan d'action personnel en fin de formation

