



REUSSIR SA PRISE DE PAROLE EN PUBLIC

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

A l'issue de cette formation, vous serez apte à améliorer votre capacité à communiquer en réunion par l'acquisition de méthodes et techniques théâtrales, vous évaluez vos capacités et difficultés à vous exprimer.

Enfin, vous serez capable de prendre conscience des facultés d'impact et du comportement non verbal.

CONTENU DU PROGRAMME

1. Gagner en charisme dans sa communication

- Ancrage. Verticalité.
- Respiration abdominale.
- Aligner les segments corporels

2. Envoyer les bons signaux non verbaux

- Congruence du langage verbal et non verbal

3. Savoir s'adapter à son interlocuteur

- Maitriser écoute active.
- Comprendre : Emission/réception.

4. Prendre sa place face aux autres.

- La présence, l'espace,

5. Savoir utiliser sa voix

- Exercices vocaux : apprendre à poser sa voix,
- avoir un discours vivant

6. Apprendre à préparer ses interventions orales

- Transmettre un message clair et donner envie : test de la recette de cuisine.

7. Mises en situation filmées en contexte professionnel et visionnage

8. Elaboration d'une boîte à outils personnelle

9. Formulation d'un plan d'action en 3 points

Durée & Tarif

1 jour – 7 heures

INTER : prix catalogue /pers.

INTRA : nous contacter

Modalités et délais d'accès

Formation en présentiel

INTER : possibilité d'inscription dans la limite des places disponibles jusqu'à la veille de la formation

INTRA : nous contacter

Public visé

Toute personne amenée à prendre la parole en public

Pré requis

Compréhension du français
Test de positionnement initial

Lieu

ASFOREST ou en entreprise
Disponible en FOAD

Dates de session

Voir catalogue

METHODES MOBILISÉES ET MODALITES D'ÉVALUATION

- Utilisation de méthodes pédagogiques expositives, interrogatives ou actives (tests, mises en situation, jeux de rôle...) permettant d'acquérir ou actualiser ses connaissances.
- Réalisation d'un quizz/QCM d'évaluation finale des connaissances
- Remise d'une fiche individuelle d'appréciation de la formation
- Remise au stagiaire du support de formation sur clé USB

HÔTELS / RESTAURANTS / CAFÉS / TRAITEURS

