



DUREE

CPF : 24 heures – PDC : 21 heures

OBJECTIFS

- Maîtriser les outils de communication verbaux et non verbaux
- Développer l'efficacité professionnelle des individus en situation de communication avec les autres
- Capter l'attention de l'auditoire
- Professionnaliser ses interventions orales

POUR QUI

- Toute personne amenée à faire des présentations en public

PEDAGOGIE

Pédagogie active, ludique et participative. Alternance d'apports théoriques et d'exercices théâtraux, jeux de rôles pédagogiques avec scénario filmés pour des mises en situations réelles et d'improvisation.

MOYENS D'ENCADREMENT

Formation assurée par un formateur et acteur de théâtre, justifiant d'une expérience professionnelle significative dans son domaine d'intervention doublée d'une expérience de plus de 15 ans en face-à-face pédagogique.

LIVRABLES

Exercices pédagogiques.

DELAIS D'ACCES

Inter : selon calendrier

Intra : en concertation avec l'entreprise

ACCESSIBILITE

Locaux accessibles aux PMR.

Autres handicaps : nous contacter pour mise en place des moyens de compensation.

TARIF

Nous consulter.

COMPETENCES VISEES

- S'approprier les bases techniques pour développer sa voix : savoir placer et développer sa voix pour gagner en confiance, affirmer son message et ne pas se fatiguer dans la durée
- Renforcer l'expression orale en utilisant les résonateurs de la voix pour permettre un message compréhensible
- Faire des pauses, utiliser des silences, varier le rythme et la musicalité de ses phrases pour rendre son discours vivant
- Exploiter sa communication non verbale et para verbale
- Savoir mobiliser sa posture, sa gestuelle, sa voix, son regard, les expressions du visage
- Maîtriser son trac pour être plus performant et donner une image professionnelle et positive
- S'adapter aux différents contextes et gagner en sens de la répartie pour interagir efficacement avec les autres
- Préparer et structurer sa présentation pour mobiliser l'attention de l'auditoire et avoir un discours concis
- Projeter une image professionnelle pour inspirer confiance
- Savoir se présenter de manière synthétique pour gagner en efficacité
- Utiliser l'art de l'éloquence pour capter l'intérêt du public
- Renforcer son message grâce à des faits concrets et des arguments structurés pour convaincre
- Présenter son projet visuellement pour faciliter la mémorisation de l'auditoire
- Savoir utiliser l'écoute active pour mieux adapter sa posture et son discours et faciliter la réception du message

PROGRAMME

I. MODULE 1 : PLACER SA VOIX

- S'approprier les bases techniques pour développer sa voix
- Développer sa voix pour gagner en confiance, affirmer son message et ne pas se fatiguer dans la durée
- Renforcer l'expression orale en utilisant les résonateurs de la voix pour permettre un message compréhensible
- Développer l'articulation pour avoir une voix impactante
- Faire des pauses, utiliser des silences, varier le rythme, le débit, l'intensité et la musicalité de ses phrases pour rendre son intervention vivante

II. MODULE 2 : LA PRISE DE PAROLE : EXPLOITER SA COMMUNICATION NON VERBALE ET PARA VERBALE

- Utiliser et contrôler la respiration abdominale, base technique pour libérer sa voix
- Mobiliser sa posture, sa gestuelle, sa voix, son regard, les expressions du visage pour rendre le discours impactant et captivant
- Maîtriser son trac pour être plus performant
- Projeter une image professionnelle et positive pour inspirer confiance
- Utiliser et développer l'art de l'éloquence pour capter l'intérêt du public

III. MODULE 3 : PREPARATION DE SON INTERVENTION

- Préparer et structurer sa présentation pour mobiliser l'attention de l'interlocuteur
- Se présenter de manière synthétique pour ne pas perdre l'attention
- Se préparer à son intervention en maîtrisant des outils pour mieux gérer son trac et ses émotions
- S'adapter aux différents contextes et gagner en sens de la répartie pour interagir efficacement avec les autres
- Terminer une présentation en adéquation avec le sujet pour aider l'auditoire à se rappeler des points clés
- Utiliser l'écoute active pour mieux adapter sa posture et son discours et faciliter la réception du message

SUITE



DUREE

CPF : 24 heures – PDC : 21 heures

OBJECTIFS

- Maîtriser les outils de communication verbaux et non verbaux
- Développer l'efficacité professionnelle des individus en situation de communication avec les autres
- Capter l'attention de l'auditoire
- Professionnaliser ses interventions orales

POUR QUI

- Toute personne amenée à faire des présentations en public

PEDAGOGIE

Pédagogie active, ludique et participative. Alternance d'apports théoriques et d'exercices théâtraux, jeux de rôles pédagogiques avec scénario filmés pour des mises en situations réelles et d'improvisation.

MOYENS D'ENCADREMENT

Formation assurée par un formateur et acteur de théâtre, justifiant d'une expérience professionnelle significative dans son domaine d'intervention doublée d'une expérience de plus de 15 ans en face-à-face pédagogique.

LIVRABLES

Exercices pédagogiques.

DELAIS D'ACCES

Inter : selon calendrier

Intra : en concertation avec l'entreprise

ACCESSIBILITE

Locaux accessibles aux PMR.

Autres handicaps : nous contacter pour mise en place des moyens de compensation.

TARIF

Nous consulter.

LES PLUS PEDAGOGIQUES

La formation propose des exercices spécifiques sur :

- Les attitudes corporelles et la gestuelle (le corps dans l'espace, le regard, le geste, les mimiques, les micromouvements...)
- La respiration et la relaxation (source d'une bonne présence et d'une bonne gestion des émotions)
- Le langage (vocabulaire adapté, organisation du discours...)

Mises en situation de prise de parole face à la caméra avec debriefs individualisés

Echanges entre les participants

EVALUATION

Questionnaire de positionnement.

Evaluation formative.

Evaluation de la satisfaction vis-à-vis du contenu de la formation, de son déroulement, de la prestation du formateur.

VALIDATION

Certificat de compétence remis au candidat après évaluation du jury.

Attestation de fin de formation.



Certification éligible CPF – RS 3523

« Prendre la parole en public avec impact & aisance »

« Moi & Moi » : Des outils pour gagner en aisance, confiance, gérer son trac & acquérir des techniques de la prise de parole en public »



Outremer Formation



0692 66 46 45



contact@outremerformation.com



outremerformation.com