



Nom du programme :

Le pitch : se présenter en public de manière convaincante

Objectifs généraux : prendre la parole en public de manière naturelle et convaincante en se libérant du stress et en appliquant la structure d'un discours efficace.

Objectifs pédagogiques et contenu :

A l'issue de l'atelier/formation, le stagiaire sera capable de :

1. Définir les bases de l'éloquence
2. Structurer son discours
3. Gérer son stress et sa posture
4. Apprivoiser les émotions pour renforcer son impact
5. Renforcer sa confiance en soi

Programme détaillé :

Session 1 (3h30)

1. Comprendre l'éloquence
 - Définition et importance
 - Les règles de l'éloquence
 - Posture et paraverbal
2. Structurer son discours
 - Storytelling et messages clés
 - Ma méthode en 3 temps
 - L'accroche : originale ou personnelle
 - Les métaphores filées et les 5 sens
 - La synthèse, outil de mémorisation
 - Vivre son pitch
3. Exercices d'application : rédaction du pitch et entraînement

Session 2 (3h30)

1. Gérer son stress
 - Les différentes sources de stress
 - Les méthodes pour gérer son stress
2. Gérer ses émotions
 - Les émotions en jeu, savoir les reconnaître
 - Les émotions, savoir en jouer
 - Le silence est roi
3. Donner vie à son pitch professionnel
 - Se présenter en entretien ou en réseautage, un passage obligé
 - Fond et forme
 - L'entraînement
 - Exercices d'application

Prérequis : Posséder un smartphone et une connexion internet pour participer aux jeux interactifs.

Public-cible : toute personne désirant développer sa pratique de la prise de parole en public, pour se présenter en entretien, défendre un projet en public, pitcher son projet professionnel...

Effectif : de 4 à 10 personnes maximum afin de garantir la qualité des échanges.

Durée : 7 heures / 1 journée. La formation est proposée sur une durée de 2 fois 3h30, comprenant une pause déjeuner (de 1h à 1h30 selon les besoins) à mi-parcours.

Horaires : de 9h à 12h30 et de 14h à 17h30

Modalités pédagogiques : formation en présentiel, mélange de théorie et de pratique individuelle et en groupe/binôme, jeux interactifs.

**Modalités et délai d'accès :**

- Formation en groupe : nous contacter au moins 2 semaines en amont.
Formation confirmée à partir de 4 participants ou remboursement intégral en cas d'annulation de la session.
- Formation individuelle : Nous contacter au minimum 2 semaines en amont.
La session peut se dérouler en visio ou en présentiel chez le client.

Accessibilité handicap : en cas de besoin d'adaptation, veuillez nous contacter pour étudier les possibilités.

Date : à convenir (nous contacter)

Lieu : Alpes Activ Bureaux (Archamps) ou en intra-entreprise / visio

Tarif :

- Pour les sessions de groupe : participation individuelle de 200 € nets la journée repas de midi compris ;
- Formation individuelle : 800 € nets la journée de formation personnalisée

Modalités d'évaluation : évaluation initiale et évaluation de fin de formation.

Modalités de sanction : une attestation de formation détaillée sera remise sur demande et à condition que le stagiaire ait suivi la formation dans son ensemble (d'après feuilles d'émargement).

Votre formatrice :

Laetitia Dellerm Dreux, formatrice pour adultes depuis 4 ans, autrice et conteuse depuis 10 ans, artiste interprète depuis 20 ans

Informations et contact :

Laetitia Dellerm Dreux

06 22 72 43 78

laetitia@lddconseil.com

www.dddconseil.com

SIRET : 522 846 161

NDA : 84740467074

TVA non-applicable : en application des dispositions de la partie VI du Code du Travail.