



Nom du programme :

Parler 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. Appréhender les bases de l'éloquence
2. Renforcer ses compétences oratoires
3. Renforcer sa confiance en soi
4. Construire un discours clair et efficace
5. Gérer son stress et sa posture

Programme détaillé :

session 1 (3h30)

1. Comprendre l'éloquence
 - Définition
 - Importance
 - Les règles
2. Ma parole en public
 - Les bases de la communication
 - Posture et paraverbal
3. Structurer son discours
 - La méthode en 3 temps
 - Le fond et la forme
 - Les règles de base
4. Exercices d'application

Session 2 (3h30)

1. Gérer son stress
 - Les différentes sources de stress
 - les méthodes
2. Gérer ses émotions
 - Les émotions en jeu, savoir les reconnaître
 - Les émotions, savoir en jouer
 - Exercices d'application
3. Le feedback sandwich
 - Définition et méthode
 - Application
4. Créer son pitch professionnel
 - Se présenter en entretien ou en réseautage
 - Présenter son projet devant des investisseurs ou en réseautage : méthode et cas pratique
 - Exercices d'application
5. Session d'entraînement

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 8 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, jeux interactifs.



Modalités d'accès : les modalités d'accès à la salle de formation seront communiquées dès votre inscription.

Délai d'accès : 2 semaines

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

Tarif : individuel : 150€ nets la journée repas de midi compris ; formation confirmée à partir de 4 participants ou remboursement intégral en cas d'annulation. Entreprises : nous contacter.

Modalités d'évaluation : évaluations pré et post-formation, évaluation de satisfaction, transmission de ressources pédagogiques via Digiforma possible.

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

Contact :

Laetitia Dellerm Dreux

06 22 72 43 78

contact@lddconseil.com

www.lddconseil.com

SIRET : 522 846 161

NDA : 84740467074

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