



OBJECTIFS

- Comprendre les principes fondamentaux de la prise de parole en public
- Apprendre à structurer un discours efficace
- Maîtriser les techniques de communication verbale et non verbale
- Gérer le stress et les émotions lors de la prise de parole en public
- Acquérir des compétences pratiques en matière de présentation

POUR QUI ?

- Toute personne qui souhaite gagner en aisance lors d'un discours en public
- Toute personne qui a des freins pour s'exprimer en public

PRÉ-REQUIS

Aucun pré-requis nécessaire.

DURÉE

1 JOURNÉE

EVALUATION DE LA FORMATION

Une grille d'évaluation remplie par le formateur.

LES PLUS / MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

- Exposés de méthodes et outils pédagogiques.
- Partage d'expérience / cas concrets
- Mise en situation (avec video).

RESPONSABLE PÉDAGOGIQUE



Sébastien MARGUIN
Ingénieur de formation. Enseignant en BTS. 23 ans d'expérience
04 86 80 41 99
contact@gest-com.fr / www.gest-com.fr

PROGRAMME

Matinée : Accueil et présentation des objectifs de la formation

9h30 – 10h30 : Les principes fondamentaux de la prise de parole en public

- L'importance de la préparation
- Les techniques pour captiver son auditoire
- Les éléments clés d'un discours réussi

Structurer son discours efficacement

- Les différents types de discours et leur structure
- La construction d'un argumentaire solide
- Les techniques pour conclure avec impact

Après-midi

Communication verbale et non verbale

- Les techniques de respiration et de modulation de la voix
- L'utilisation du langage corporel pour renforcer son message
- Les erreurs à éviter lors de la prise de parole en public

Gestion du stress et des émotions

- Les méthodes pour se détendre et se préparer mentalement
- La gestion des émotions négatives (peur, stress, anxiété)
- Les astuces pour rester concentré pendant la présentation

16h00 – 17h00 : Exercices pratiques

- Préparation et présentation de discours en petits groupes
- Feedback et évaluation par les formateurs et les participants
- Réflexion sur les points à améliorer pour devenir un meilleur orateur

17h00 – 17h30 : Bilan de la journée et remise des attestations de formation

Exercices pratiques :

- Exercices de respiration et de détente
- Exercices de communication verbale et non verbale en situation de prise de parole en public
- Préparation et présentation de discours en petits groupes

Les exercices pratiques permettront aux participants de mettre en pratique les connaissances acquises lors des sessions théoriques. Ils pourront ainsi s'exercer à structurer leur discours, à communiquer efficacement, à gérer leur stress et leurs émotions, et à recevoir des feedbacks constructifs de la part des formateurs et des autres participants



Formation accessible



Délai d'accessibilité : 3 semaines



Possible à distance

TARIF EN INTER

500€

TARIF EN INTRA

Sur devis

QUALITÉ DE LA FORMATION

Sébastien MARGUIN est certifié Qualiopi. Cela signifie le respect d'un processus qualité strict et rigoureux tout au long de la formation qui fait l'objet d'une évaluation détaillée par les participants.