

Oser prendre la parole en public

S'exprimer oralement est une technique simple à laquelle il faut s'entraîner. Il n'y a pas les doués et les non doués, mais les entraînés et les non entraînés ... Trois jours d'entraînement intensif qui vous apporteront les méthodes, techniques et astuces pour réussir vos prises de parole.

OBJECTIFS

- S'exprimer avec plus de clarté, d'efficacité et d'aisance
- Acquérir une méthode de prise de parole
- Mieux gérer son trac
- Favoriser les interactions avec son public

PROGRAMME

Se préparer mentalement pour son intervention

- Gérer les manifestations du stress
- Tactiques à trac !
- Prendre conscience de ses capacités
 - > Astuces et techniques pour gérer le trac

Mesurer son impact en prise de parole

- Diagnostic de son expression : auto évaluer ses savoir-faire et savoir-être
- Déterminer les points clés de la prise de parole
 - > Evaluation de sa prise de parole lors d'une mise en situation

S'exercer à utiliser son corps comme un instrument pour affirmer sa présence

- La respiration
- L'attitude et le geste : la gestion de l'espace, du public
- Retrouver sa voix : libération, le médium, la détente
- Se faire entendre : syntaxe, rythme, ton, articulation, diction
- Le regard
 - > Technique théâtrale, relaxation, travail sur la concentration, mise en situation

Structurer sa prise de parole

- Prendre la parole : Pour quoi ? Comment ?
- Préparer son intervention : sa stratégie, l'angle d'attaque
- Maîtriser les points clés de l'exposé (le plan, l'accroche ...)
- Le choix des mots pour avoir de l'impact : les 4C Clair - Concis - Concret - Convaincant
 - > Apport méthodologique, mise en application à partir d'un cas

Gagner en impact et gérer ses émotions

- Emotivité et émotion positive pour savoir faire passer un message
- Installer une relation : l'accroche, la proximité avec son public
- Travailler sa présence au groupe : l'écoute (base de la réactivité) et la reformulation
 - > Entraînement / Simulation



2 jours

prix par participant

1 460 € HT

code formation : CE03

option restauration

18 € par jour



PRESENTIEL

LES + TANIT FORMATION

- Pédagogie centrée sur l'entraînement
- Méthodes actives en appui sur l'expérience des participants
- Mises en situation, jeux de rôle
- Formateur metteur en scène et acteur

POUR QUI ?

- Tout professionnel ayant à réaliser des présentations orales

PRÉ-REQUIS

- Aucun prérequis

SESSIONS

Paris

- 8-9 avr. 2025
- 13-14 mai 2025
- 17-18 juin 2025
- 23-24 sept. 2025
- 7-8 oct. 2025
- 18-19 nov. 2025
- 2-3 déc. 2025

Gérer les interactions avec son auditoire

- Gérer le fait d'être déstabilisé
- Accuser réception du point de vue de l'autre, faire préciser
- Traiter les objections
- Faire respecter son point de vue et s'affirmer face à autrui
> Entraînement / Simulation

Auto-évaluer sa progression et définir ses objectifs de progression

STAGE / FORMATION

BULLETIN D'INSCRIPTION

Intitulé _____
 Code _____
 Date _____ Lieu _____
 Prix HT _____ + TVA (taux en vigueur de 20%) _____ Prix TTC _____
 Nombre de repas _____ Prix total des repas _____

ENTREPRISE

Raison sociale _____
 N° SIRET _____ N° TVA _____ Effectif _____
 Adresse _____
 Tél. _____ Fax. _____

Responsable Formation

M. Mme
 Nom _____ Prénom _____
 Fonction _____ Tél.(ld) _____
 Email _____

PARTICIPANTS

M. Mme
 Nom _____ Prénom _____
 Fonction _____ Tél.(ld) _____
 Email _____

FACTURATION / FINANCEMENT

Adresse de facturation (indispensable)

Un numéro de bon de commande interne à votre entreprise doit-il apparaître sur votre facture ?

Oui Non
 Si oui, numéro _____

Le financement de votre formation passera-t-il par un OPCA ?

Oui Non

Numéro de prise en Charge _____

Adresse de votre OPCA _____

Si l'accord de prise en charge de l'OPCA ne parvient pas à Tanit Formation au premier jour de la formation, Tanit Formation se réserve le droit de facturer la totalité des frais de formation au client.

RÈGLEMENT

Ci-joint un chèque de _____ € TTC
 (à l'ordre de Tanit Formation)

Par virement à notre banque :

CIC PARIS MOGADOR
FR76 3006 6107 4100 0200 8570 337 BIC : CMCIFRPP

Nom _____

Prénom _____

Date _____

Signature et cachet de l'entreprise (obligatoire)