



Missions
AIR'H
COACHING · FORMATION · CONSEIL

**PERFECTIONNER
SA PRISE DE
PAROLE EN PUBLIC**

Formation

Perfectionner sa prise de parole en public

Objectifs

- Prendre de l'aisance lors des interventions orales publiques
- Faire descendre le niveau de stress et la pression lors des prises de paroles publiques
- Structurer son intervention
- S'affirmer pendant ses interventions
- Adapter son discours à son auditoire
- Travailler sa posture
- Tenir compte des conditions distanciées et adapter sa prise de parole à ce contexte

Pré-requis

Avoir déjà expérimenté la prise de parole en public notamment à distance.

Programme

1 - Mieux se connaître à l'oral

- Apprivoiser son trac
- Prendre confiance en ses capacités
- Mieux cerner ses qualités et ses points de progrès

2 - L'image de soi et ce que l'on renvoie

- Travailler sa voix et son rythme
- Travailler son non-verbal et sa prestance
- Valoriser sa personnalité en affinant son style

3- La préparation à la prise de parole en public

- Identifier et déconstruire ses croyances et a priori
- Faire confiance à son authenticité et développer son charisme
- Accueillir ses émotions
- Structurer son intervention (contenu, gestion du temps, support...)
- Adapter son discours aux enjeux, au public et aux objectifs de l'intervention

4- Adapter sa prise de parole en public au distancié

- Identifier les enjeux de la prise de parole à distance
- Soigner la préparation de l'intervention à distance
- Déjouer les pièges du distancié et adapter ses interventions (avant, pendant, après)

Nombre de jours

2 jours

Méthode pédagogique

Méthode pédagogique interactive basée sur un apport théorique mêlé à des mises en pratique concrètes et de simulations de prises de paroles publiques.

Tarif

Inter-entreprise : 980€ HT
Intra-entreprise : 1 750€ HT
(groupe de 6 personnes maximum)

Public

Manager, cadre, ingénieur, commerciaux, chef de projet prenant régulièrement la parole en public.

