Formation Formateur avancé : Perfectionnement Prise de Parole en public

Durée :	2 jours
Public :	Tous
Pré-requis :	Aisance en français à l'écrit et à oral, avec les outils numériques. Capacité à développer des relations interpersonnelles positives et à s'adapter à un public varié, empathie, rigueur et créativité, envie de transmettre
Objectifs :	Intégrer ou Ré-intégrer les fondamentaux de la prise de parole - Assurer sa prise de parole en public - Maîtriser la communication émotionnelle et gérer son stress - Adopter une posture adéquate - gérer les situations complexes
Sanction :	Attestation de fin de stage mentionnant le résultat des acquis
Taux de retour à l'emploi:	Aucune donnée disponible
Référence:	FOR101688-F
Note de satisfaction des participants:	Pas de données disponibles

Les fondamentaux de la communication dans un contexte d'exposition en prise de parole en public

Introduction à la prise de parole en public
Emetteur, récepteur et distorsion des messages
Les différentes interventions de prise de parole
Savoir identifier son public
Intégrer le contexte au cours duquel on intervient
Approche rationnelle et affects, comment transposer ?

Atelier : brainstorming sur la prise de parole, pièges et difficultés

Les composantes de l'art oratoire

Le mental : répéter, training individuel, exercices d'articulation, gérer son trac et sa respiration
Le vocal : l'importance du message, le timbre, volume de la voix, débit rythme, intonations, silences, articulation
Le visuel : regard, gestes, sourire, posture, look, supports visuels
Le verbal : soyez concret et précis, des phrases courtes et simples, des phrases actives et des verbes d'action, utilisez des mots positifs, s'impliquer et impliquer l'auditoire, utiliser les feedbacks
Etre persuasif : charisme, proximité, apparence, estime, sérénité, humour Le déplacement et l'occupation de l'espace
Les différents registres d'expression et leurs impacts
Les bonnes postures à adopter
Les attitudes et les erreurs à ne pas commettre

Atelier : mise en situations vidéo sur des cas concrets

Bien se préparer

Se centrer, notions sur le système nerveux, la préparation psychologique
Se conditionner et agir sur les symptômes physiques
Gérer son trac et le transformer positivement
Techniques de gestion : physiques, psychologiques, ressenti intellectuel

Glossophobie et stress: comprendre ce qui se jour pour les maitriser

Apprendre à chasser et gérer le stress
Canaliser ses émotions
Tirer partie de ses émotions

Atelier : réflexions sur les problématiques liées au trac et au stress, mises en situations

Les grands types d'attitudes de l'auditoire

L'acceptation
L'indifférence
Le scepticisme
L'objection
La reformulation

Atelier: échanges et discussion autour des attitudes gênantes et leurs solutions

Atelier: Diagnostic d'assertivité pour adopter le bon "Mindset"