

Quimper (29), samedi 25 avril 2009, 09h00-17h00

LA PRISE DE PAROLE EN PUBLIC

OBJECTIFS

- Etablir une communication claire et efficace devant un auditoire grâce à la maîtrise des techniques d'expression verbales et non verbales.
- Savoir argumenter un point de vue, une idée pour convaincre et réfuter des objections dans une optique de dialogue.
- Gérer son émotivité, son trac et son stress.

PROGRAMME

- S'exprimer à l'oral avec clarté et efficacité :
 - Voix et respiration dans l'expression orale ;
 - Maîtrise du débit et du rythme de la parole ;
 - Communication non verbale : gestes, posture, regard ;
 - Harmonie entre posture et parole ;
 - Savoir transmettre un écrit à l'oral.
- Argumenter et structurer : des atouts pour convaincre :
 - Organiser ses idées de façon méthodique pour valoriser son discours ;
 - Construire un exposé : structure, supports, messages clefs, etc ;
 - Argumenter, convaincre techniques de persuasion ;
 - S'adapter à l'auditoire pour se faire comprendre : vocabulaire et arguments ;
 - Appréhender les changements et réajuster son intervention ;
 - Repérer les phénomènes de déperdition : logique de contenu et de communication.
- Maîtriser son émotion et gérer son stress ;
 - Stress et trac : deux phénomènes à distinguer ;
 - Repérage de sa sensibilité aux agents stressants ;
 - Conséquences sur le plan émotionnel et comportemental ;
 - Approches de techniques respiratoires et relaxation de base.

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Cette formation s'appuiera sur une pédagogie essentiellement participative alternant théorie et pratique et prenant en compte les savoirs acquis et les expériences des participants. Des exercices individuels/collectifs (avec magnétoscope) viendront illustrer les différents axes de travail de cette journée afin de permettre une meilleure appropriation des outils et des méthodes proposés.

INTERVENANTE

Marie-José Blouin, formatrice-consultante en développement personnel.