

## *“Prendre la parole en public”*

### FINALITE :

Prendre confiance en soi et adopter les bonnes techniques pour être plus à l'aise lors de ses prises de parole et ainsi mieux faire passer ses messages.

### OBJECTIFS PEDAGOGIQUES OPERATIONNELS :

- Préparer son intervention efficacement
- Interpréter la communication non verbale
- Apprendre à capter l'attention
- Réussir sa prise de parole sans trac

 **PUBLIC CONCERNE** : Toute personne en situation de prise de parole régulière

 **PRE REQUIS** : Aucun (Disposer d'un ordinateur pour la ½ journée en visioconférence)

### CARACTERISTIQUES ET MODALITES :

- Durée : 2,5 jours (17h30) – 2 jours consécutifs + environ un mois après ½ journée coaching en visioconférence
- Horaires : 9h - 12h30 / 14h - 17h30
- Lieu : dans les locaux de CBO Conseil à Toulouse si inter-entreprises, du client si intra, ou en visioconférence

### MOYENS ET METHODES PEDAGOGIQUES :

- Moyens : utilisation d'un support vidéo-projeté, classeur remis à chaque stagiaire avec prise de note, grille d'analyse
- Méthodes : apports théoriques et méthodologiques, études de cas pratiques, tests personnels, mises en situation avec débriefing

### SUIVI ET EVALUATION :

- Suivi : feuille d'émargement, certificat de réalisation
- Evaluation du stagiaire : résultats des mises en situation pratique, quizz de contrôle des connaissances
- Evaluation de la formation et du formateur : questionnaire de satisfaction à chaud en fin de session, bilan de fin de formation présenté et partagé avec l'entreprise si intra

## ✿ PROGRAMME :

### JOUR 1 :

#### **MATIN (3,5 h) : TRANSMETTRE UN MESSAGE**

- Intégrer les règles émetteur-récepteur
- Prendre en compte les différences de perception
- Connaître les effets de la déperdition d'un message
- S'adapter au contexte : spatial, temporel, psychologique

#### **APRES-MIDI (3,5 h) : PREPARER SON INTERVENTION**

- Définir son sujet
- Dégager les idées essentielles
- Rassembler la documentation
- Structurer son intervention

### JOUR 2 :

#### **MATIN (3,5 h) : PREPARER SON INTERVENTION (Suite)**

- Préparer des supports percutants
- S'entraîner à l'oral
- Soigner son look

#### **APRES-MIDI (3,5 h) : REUSSIR SON INTERVENTION**

- Utiliser les 3 leviers de la communication : verbale, vocale, visuelle
- Apprendre à gérer son trac
- Déjouer les questions pièges et les comportements agressifs
- Appliquer les techniques d'écoute active

*(Intersession d'environ un mois)*

### 1/2 JOURNEE : COACHING EN VISIOCONFERENCE

- Approfondissement des acquis et échanges sur les mises en pratique en situation réelle