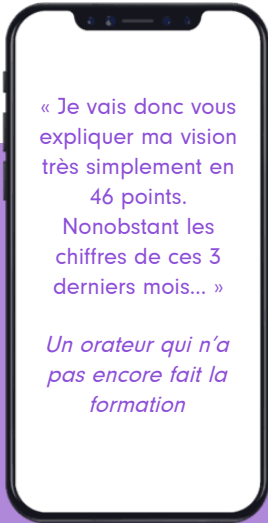


FORMATION RÉUSSIR SA PRISE DE PAROLE EN PUBLIC

POURQUOI CETTE FORMATION ?

Grâce à cette formation, oubliez votre stress et cultivez une relation de qualité avec votre auditoire. Retrouvez ici vos objectifs :

- Découvrir de nouveaux outils, techniques et méthodes pour gagner en aisance à l'oral devant un public
- Identifier vos principaux freins et axes de travail pour une meilleure prise de parole
- Expérimenter sur le terrain de nouvelles techniques
- Faire évoluer votre regard sur l'exercice oral et s'entraîner en s'amusant (défis – fiches pratiques)



« Je vais donc vous expliquer ma vision très simplement en 46 points. Nonobstant les chiffres de ces 3 derniers mois... »

Un orateur qui n'a pas encore fait la formation

AU PROGRAMME :

Oser l'oral et découvrir son profil orateur

- Découvrez l'ampleur que prend la peur de parler en public dans la société.
- Apprenez la formule magique pour mieux s'exprimer oralement (préparation + entraînement + mental)
- Identifiez votre style : quel orateur êtes-vous ? (scolaire, brouillon, showman...)

Construire son discours

- Appropriiez-vous les ingrédients nécessaires pour bien structurer votre discours (aller droit au but, utiliser l'émotion, organiser son propos)
- Favorisez une structure dynamique (captiver l'attention, raconter une histoire, créer une aspiration)
- Découvrez comment donner du rythme et du cœur à vos prises de parole.
- Pimentez vos interventions avec notre liste d'outils pratiques.
- Apprenez à vous approprier votre discours et à lâcher vos notes.
- Pratiquez sans pression avec des exercices ludiques.

Une formation disponible aux formats :

Influence des 3 canaux de communication

- Comprenez le non verbal et l'impact des gestes
- Maîtrisez le verbal et l'importance des mots
- Apprenez le para-verbal et les signaux envoyés par la voix
- Retenez ce que vous avez appris avec notre checklist non verbale.

Faire de son stress une arme

- Déculpabilisez en comprenant les causes de la peur
- Découvrez les techniques de gestion de l'anxiété (techniques de respiration, yoga, pleine conscience projection mentale, et d'autres méthodes)
- Exercez-vous à la pensée positive à travers un jeu.

Négocier le cadre

- Découvrez la minute coaching et sa mise en situation
- Évaluez votre gestion du stress
- Renforcer les connaissances assimilées dans les modules précédents

Face à l'auditoire

- Utilisez les règles fondamentales à destination de votre auditoire
- Maîtrisez la gestion des interventions de l'audience
- Apprenez à faire face aux objections
- Découvrez les différents types de personnalités difficiles.



- Mettez-vous en situation avec un jeu de prise de parole

Challenge final

- Faites le point sur ce que vous venez d'apprendre
- Testez vos connaissances et validez votre formation en remportant le challenge
- Recevez votre certificat

DÉVELOPPEMENT &
PERFORMANCE

skillsday

COMMENT ÇA SE PASSE ?



VIVE LE MICRO-LEARNING !

6 modules pour une durée totale de 1h15.



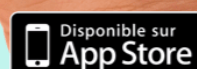
VIVE L'HUMAIN !

Ajoutez des modalités à votre formation digitale : coaching à distance, temps en salle et plus.



VIVE LA MIXITÉ !

Cours, vidéos, quiz, mises en situation, challenges et plus.



Les plus des formations Skillsday :



Formations
personnalisables



Documents
téléchargeables



Mises à jour
régulières



Certificats
nominatifs