

Durée : 1 jour.

Public :

Toute personne désirant développer durablement son efficacité, son charisme et sa créativité d'orateur. Dernière MAJ : Avril 2024

Objectifs :

Augmenter la confiance dans une prise de parole. Améliorer son aisance corporelle et vocale. Savoir se présenter lors d'un concours.

Pré-requis :

Aucune compétence spécifique n'est nécessaire pour suivre cette formation.

Méthodes :

Textes proposés par le formateur, présentations techniques, discours, coupures de presse et textes de théâtre. Mise en situation et jeux de rôles de scènes. Plan individualisé avec points forts et axes d'amélioration.

Évaluation :

L'évaluation des acquis se fait tout au long de la session au travers des multiples exercices, mise en situation et étude de cas à réaliser. Le formateur remet en fin de formation une attestation avec les objectifs acquis
Dernière MAJ : Avril 2024

Réguler ses émotions

Faire de sa respiration un allié face au trac

S'enraciner pour mieux se stabiliser

Se préparer mentalement pour développer la confiance en soi

Prendre du recul face à l'hostilité et l'agressivité

Gagner en présence

Gestes, posture, regard : les mettre au service de son discours

S'approprier l'espace

Faire de sa voix un outil de communication maîtrisé : débit, volume, intonation, articulation

Les silences : les apprivoiser

Maîtriser votre voix et votre respiration lors de la prise de parole

Exercices de diction et de projection de la voix

Maîtriser le volume de la respiration, la portée du souffle, la hauteur de voix, la diction, le débit

Etre détendu et énergique

Respiration spécifique des acteurs, des chanteurs et des orateurs

Sa présentation

Partir des filtres du schéma de la communication pour monter son discours : ce que je pense, ce que je veux dire, ce que je peux dire, ce que je dis

Savoir se présenter en 5 à 10 minutes : présentation de son parcours face au jury

Bien préparer sa présentation en amont

Affirmer efficacement votre leadership

Développer ses qualités d'empathie pour gagner en présence et en confiance

Gérer l'imprévu dans la prise de parole et maîtriser les réactions du jury

Surmonter ses appréhensions et gérer les situations de blocages

Modalités d'accès : Adeos valide avec le candidat, qu'il possède bien les compétences et les prérequis nécessaires au suivi de la formation.

Délais d'accès : Nous contacter.

Accessibilité aux personnes handicapées : Nos locaux sont aux normes d'accueil pour les PMR, pour les autres handicapés nous contacter afin de pouvoir adapter la formation ou bien vous orienter vers un organisme partenaire.