

# Prise de parole en public

Durée: 2 jours

**Objectifs:** Trouver les clés d'une expression fluide pour être écouté. Apprendre à mettre en forme le contenu de ses prises de parole. Gérer le stress de l'orateur : le trac.

**Profils:** Toute personne désirant développer durablement son efficacité, son charisme et sa créativité d'orateur.

**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.

## L'importance de la préparation du contenu

Créer et maîtriser vos fiches, notes et supports de présentation

Se préparer pour argumenter et répondre aux objections

Identifier vos faiblesses et valoriser vos forces sur le sujet

Utilisez vos notes préparatoires

## Préparer et organiser votre plan

Une introduction qui donne envie et qui clarifie

Un développement bien construit

Terminer votre discours et réussir votre sortie de scène

## Se coacher mentalement

Relaxation dynamique

Exercices de concentration

L'échauffement de la voix et la maîtrise des attitudes

Accroître sa force de conviction lors d'une prise de parole en public

Révéler votre potentiel et donner de l'énergie à vos idées

## Techniques de captation de l'attention du public par les effets de surprise

Proposer des exemples concrets

Pimentez d'anecdotes

Utilisez l'humour

Agrémenter le tout avec des changements de rythmes

## 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

Soyez détendu et énergique

Respiration spécifique des acteurs, des chanteurs et des orateurs

## 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 public

Surmonter ses appréhensions et gérer les situations de blocages