

Développement personnel

Prise de parole en public

Objectifs de la formation :

- Connaître et appliquer les techniques de communication.
- Surmonter ses émotions et acquérir une parfaite maîtrise de soi.
- Faire le point sur ses points forts et ses axes d'amélioration.

Public :

Toute personne ayant à s'exprimer face à un auditoire.

Outils pédagogiques :

- Questionnaire préalable d'analyse des attentes envoyé à chaque participant.
- Jeu du blason.
- Transmission de fiches d'exposés pour les simulations vidéo.
- Grilles d'analyse pour le débriefing des simulations.
- Echanges entre les participants/Feedback.
- Autodiagnostic (forces/faiblesses).
- Ateliers d'appropriation (binôme/trinôme).
- Plan d'action personnalisé : axe de progrès et objectifs gradués dans le temps.

CONTENU ET DÉROULEMENT

4 étapes

Les principes de base de la communication

Le concept de la communication, la communication verbale et non-verbale, la distorsion, la reformulation, le questionnement.

Maîtriser ses émotions et acquérir une parfaite maîtrise de soi

Les causes du trac. Ses conséquences physiques et psychologiques. Comment gérer son stress ? Utiliser les techniques de préparation mentale (respiration, voix, regard...).

Structurer ses interventions

Identifier les caractéristiques et les attentes de son auditoire. Utiliser efficacement ses supports (rétroprojecteur, paperboard, vidéo...). Comment gérer son temps et l'espace ?

S'entraîner : mise en situation

Utiliser le feed-back des participants pour progresser. Etablir un dialogue. Gérer les objections et développer son sens de la répartie.

Cette formation reposant sur un mix de « connaissances acquises - problématiques rencontrées - apprentissage et entraînement pratique », permettra à chaque participant de mieux gérer l'appropriation ou le développement de sa pratique de prise de parole.

Evaluation :

- **À la fin de la session** : un débriefing oral d'évaluation des participants et du formateur : une fiche d'évaluation remplie par les participants.
- **Dans le temps** : disponibilité téléphonique du formateur. Reprise de contact à 6 mois par le biais d'une fiche d'évaluation.

Modalités d'organisation :

- **Lieux** : Marseille/Lyon et en entreprise sur commande.
- **Durée** : 14 h soit 2jours.
- **Honoraires par personne et par session** : 460 € HT ou Net de Taxes.

Nos coordonnées :

FRAISSINET & Associés

Référence de la formation : FA/PPA/09

Mail : contact@fraissinet.fr

Lyon : 3, Place Danton - 69003

☎ 04 37 48 08 83 ☎ 04 78 71 75 68

Marseille : 54 Allée Turcat Méry - 13008

☎ 04 96 10 04 10 ☎ 04 91 53 07 06

www.fraissinet.fr