

SE FORMER POUR DÉVELOPPER SES COMPÉTENCES RELATIONNELLES ET SA COMMUNICATION

Développer son potentiel et sa confiance en soi

DÉVELOPPER SON AISANCE À L'ORAL

PUBLICS

- Tout professionnel ayant à prendre la parole dans des circonstances professionnelles variées : entretiens, réunions, exposés, transmissions de consignes
- Toute personne qui souhaite développer des compétences en prise de parole, en lien avec un projet défini

OBJECTIFS

- Identifier les facteurs perturbateurs et leurs effets
- Connaître et acquérir les comportements et attitudes qui favorisent l'aisance : la prise de contact, la posture, la respiration, le regard, la gestuelle, la voix, les croyances, la bienveillance, l'ici et le maintenant, le discours intérieur
- Savoir comment préparer sa prise de parole pour être clair et intéressant :
 - se mettre en projet : définir son objectif, se préparer mentalement et matériellement
 - structurer l'information (accroche, message clé, plan, mots-clés)
 - animer le discours et argumenter
 - traiter le questionnement oral
 - introduire et conclure son intervention

CONTENU

- Les freins à l'aisance
- Les composants verbaux, non-verbaux, para-verbaux de la prise de parole
- Techniques corporelles et vocales facilitant l'aisance : posture, ancrage, regard, respiration, pleine conscience, sourire, voix, articulation, volume, intonation
- Structuration du contenu d'une intervention
- Forme de l'intervention : supports et canaux de communication adaptés aux différents registres sensoriels
- Organisation des modalités pratiques

MÉTHODE

- Entraînement progressif individuel avec analyse des axes de performance et de progrès
- Prise en compte de situations variées (compte-rendu oral, improvisation, exposé, entretien, argumentation, discours)
- Utilisation de moyens audio-visuels
- Après la formation, transmission à chaque participant d'un lien permettant de télécharger ses prises de parole enregistrées

28h – 4 jours