

# Prendre la parole en public



RÉFÉRENTE PÉDAGOGIQUE

**Brigitte GRETKE**  
Consultante - Formatrice PEP 57

Enseignante, sophrologue et accompagnatrice de sportifs de haut niveau à la préparation mentale, coach formée à la programmation neurolinguistique, formatrice spécialisée en Communication et à l'accompagnement du changement.

## INFORMATIONS PRATIQUES

### PARTICIPANTS

Formation dédiée aux administrateurs

Groupe de 6 à 12 personnes

Prérequis : aucun

### DATES DES SESSIONS

■ Durée : 1 jour ■ Horaires : 9h30-17h30

■ Jeudi 6 février 2019

### LIEUX DES SESSIONS

■ Créteil (locaux FACE PEP)

■ En vos locaux pour vos équipes nous contacter

**TARIF** 280 € / personne

## LES +

Ce programme peut être adapté aux besoins de votre équipe et dispensé en vos locaux.

Une formatrice Sophrologue, qui axe la formation sur des situations concrètes et fonde sa pédagogie sur l'individualisation de la formation.

La pédagogie vise à favoriser la participation et à permettre aux participants d'identifier leurs points forts et ceux qu'ils doivent améliorer dans une situation de face à face avec un public.

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Les participants seront en capacité de :

- Développer son aisance face à un public.
- Augmenter la force et l'impact de ses interventions orales.
- Mobiliser l'attention de son auditoire.

## PROGRAMME

### Les composants de la communication non verbale

- La posture, les déplacements et l'espace de l'orateur.
- La gestuelle.
- Le visage et les mimiques.
- Le regard.

### La captation de l'attention

- Le rôle de la respiration.
- La diction et l'articulation.
- Le volume de la voix.
- L'utilisation des pauses.
- Le débit.
- Le bon usage de la répétition.

### La structuration du message à transmettre

- Les bases de son discours et la notion d'idée force.
- La conclusion et l'incitation à l'action.
- L'introduction.

### Les techniques pour gérer son trac

- L'importance de la préparation.
- Les techniques pour gérer son stress en situation.

### Méthodes et outils pédagogiques

- Apports théoriques adaptés.
- Interactivité privilégiée.
- Mises en situation - Simulations physiques.
- Prise en compte du vécu professionnel de chaque participant.
- Outils vidéo.
- Remise d'un support de cours.

### Évaluation

- En complément du bilan oral réalisé par le formateur en cours de formation, un questionnaire de satisfaction sera remis aux participants en fin de formation.
- Dans les 6 mois suivants, un questionnaire à froid sera envoyé au commanditaire et aux stagiaires pour évaluer l'impact de la formation sur les pratiques professionnelles.