

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.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

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

INFORMATIONS PRATIQUES

PARTICIPANTS

Tout acteur associatif désirant être à l'aise face à un public.

Groupe de 6 à 12 stagiaires

Prérequis : aucun

DATES DES SESSIONS

- Durée : 1 jour
- Lundi 3 juillet 2017

LIEUX DES SESSIONS

- En vos locaux (nous contacter)
- Metz (locaux PEP 57)
- Créteil (locaux FACE PEP)

TARIF

280 € / personne / jour

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.

PROGRAMME

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.

🕒 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 :

Un questionnaire qualité sera remis aux stagiaires en fin de formation.