

## Prise de parole en public

*Si la prise de parole est le plus souvent associée à un orateur face à un public important, nous savons que les enjeux de nos communications orales ne dépendent pas forcément du nombre de spectateurs, de la taille de la salle ou de la hauteur de la tribune. Cette formation s'adresse à toute personne placée en situation de communication orale et cherchant à*

- améliorer la manière de faire passer un message, de convaincre et renforcer son impact
- être plus à l'aise devant un public, connaître et utiliser son potentiel verbal et non verbal avec efficacité et cohérence pour être écouté et compris.

### Objectifs spécifiques :

- Prendre conscience de sa singularité, ses atouts, ses réflexes pour les utiliser à bon escient
- Surmonter les appréhensions de la prise de parole
- S'exprimer avec plus d'aisance en s'adaptant aux situations diverses
- Développer son impact, sa « présence », sa force de conviction

### Programme :

- Identifier ses potentialités en prise de parole: les points forts, les « dérapages », les difficultés : autodiagnostic
- Les éléments clés d'une communication verbale efficace :
  - Le message, sa clarté
  - Les outils et méthodes pour préparer, organiser, structurer son discours et améliorer sa prise de parole
  - L'argumentation
  - La force de conviction
- Utiliser sa communication non verbale :
  - Les différents messages non verbaux : postures, gestes, regard,..
  - La mise en scène
  - La cohérence entre le verbal et le non verbal
- Les facteurs physiques à maîtriser :
  - La respiration
  - La voix, l'articulation, le rythme
  - Le stress
- Réussir ses interventions :
  - Les préparer
  - Face à l'auditoire , l'écoute active,
  - La régulation des échanges
  - Gérer les imprévus, les situations de blocage

### Démarche :

- Chaque participant est placé régulièrement en situation de prise de parole et de communication face à ou dans un groupe
- Exercices, jeux de rôles, simulations de la réalité professionnelle facilitent l'investissement, la recherche des outils adaptés à sa pratique personnelle. Des apports théoriques sur la base de documents concis ou comme synthèse de situations expérimentées complètent la pratique.
- Echanges et analyses de pratiques améliorent la prise de conscience et les changements
- Un bilan individuel et personnalisé permet de poursuivre le processus de transformation enclenché avec accompagnement par CSCComm (suivi personnalisé par Internet, conférence call, RDV pédagogique en présentiel.)

### Organisation :

10 participants maximum

De 9h 30 à 17h 30 sur 2 jours (1 session d'1 jour + 1 session d'1 jour)

Les formations CSCComm sont basées sur le principe de « sessions espacées ». La programmation est étalée dans le temps avec une 1<sup>ère</sup> session de prise de contact et une 2<sup>ème</sup> session de renforcement.

**Entre les deux sessions**, les stagiaires mettent en œuvre un plan d'action personnalisé, expérimentent les différents outils.

**La 2<sup>ème</sup> session** permet d'approfondir les techniques, de répondre aux questions, d'adapter et renforcer le travail commencé.

**Tarif :** sur demande

Contact : CSCComm

[www.formationen.cscomm.net](http://www.formationen.cscomm.net)

[formationen@cscomm.net](mailto:formationen@cscomm.net)

04 42 82 76 64 - 06 12 88 42 00