

PRENDRE LA PAROLE EN PUBLIC



S'exprimer devant un groupe n'est pas toujours naturel, cependant la maîtrise de l'expression renforce le contenu du message et crédibilise l'orateur. Avoir une bonne image, devant un groupe ou en réunion est indispensable dans une carrière professionnelle. Cette formation a pour but d'armer et de donner les éléments fondamentaux.

Pour les participants ayant une moins bonne maîtrise de l'expression, il est conseillé de suivre avant cette formation : « Parler avec aisance devant un groupe » (page 155).

OBJECTIFS

- Maîtriser, surmonter ses émotions, acquérir une parfaite maîtrise de soi.
- Connaître et appliquer les techniques de communication.
- S'exprimer avec clarté, rigueur et concision.

Niveau
★★★
Voir page 152

PERSONNES CONCERNÉES

- Cadres, responsables, ingénieurs, toutes personnes appelées à faire des exposés, des conférences, des présentations, et plus généralement à prendre la parole devant un public.

PROGRAMME

1 - Améliorer les présentations

- Dégager l'essentiel en fonction de l'objectif et du public.
- Utilisation efficace des supports : rétroprojecteur, transparents, paper-board, vidéo-projection, vidéo.
- Gérer le temps et l'espace.

2 - Surmonter ses émotions

- Se mobiliser physiquement.
- Être vivant et présent.
- Utiliser la respiration abdominale, découvrir la relaxation.
- Développer la confiance en soi.
- Surmonter ses angoisses et le trac.

3 - Capter l'attention et gérer l'auditoire

- Les grandes règles de la communication.
- Accrocher l'écoute par une introduction et une conclusion percutante.
- Développer l'attitude d'écoute.
- Utiliser reformulation et questionnements.
- Répondre aux questions posées : être bref, concis, précis.
- Savoir rebondir sur une question difficile, inattendue ou déstabilisante.

- Attitudes et expressions à éviter, à supprimer ou à renforcer.
- Personnaliser le discours : laisser parler les sentiments si nécessaire.

4 - S'entraîner

Les mises en situation portent sur :

- Les capacités à prendre la parole en public.
- Le non-verbal :
 - la respiration, la voix, le regard,
 - la gestuelle, la présence, l'espace.
- La structure du discours :
 - être concret, aller à l'essentiel,
 - s'entraîner au raisonnement logique à l'aide d'un plan.
- Les lectures à vue : apprendre à lire en public en conservant le naturel.
- L'improvisation : exercices de fluidité mentale et verbale.

Les mises en situation et les points traités sont fonction des besoins du groupe.
La théorie est abordée pendant l'analyse des exercices.

PÉDAGOGIE

- Nombreux exercices enregistrés au camescope : passages filmés puis analysés à partir de grilles d'observation. Analyse en commun, et conseils personnalisés.
- Exposé final afin d'évaluer sa progression et bilan personnel. Il sera demandé aux participants d'apporter leurs documents et/ou leurs transparents pour réaliser leur intervention.

Interentreprises :

• Paris • 3 jours

Prix : 1 405 € H.T. + Repas 75 € HT

Animateur : Bernard Bruche France

• 27.28.29 janvier 2010

• 10.11.12 mars 2010

• 05.06.07 mai 2010

• 16.17.18 juin 2010

• 05.06.07 juillet 2010

• 24.25.26 août 2010

• 22.23.24 septembre 2010

• 13.14.15 octobre 2010

• 17.18.19 novembre 2010

• 08.09.10 décembre 2010

Formations intra (sur mesure ou catalogue) dates et devis sur demande

REMISES : PAGE 342