

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

# Prendre la parole en public

Réf: DDP02

## OBJECTIFS

- > Faire une présentation, conduire une réunion, annoncer une décision importante, etc. Autant de situations qui font de la prise de parole en public un enjeu
- > Parler pour convaincre, utiliser les techniques d'expression orale pour être écouté et compris, maîtriser son trac

## PROGRAMME

### > Jour 1 :

#### Les éléments clés d'une communication verbale réussie :

- Travailler son intonation
- Maîtriser et moduler sa voix et sa respiration
- Savoir respecter les silences quand ils sont nécessaires

#### Utiliser efficacement la communication verbale et non-verbale :

- Prendre ses marques
- Le rapport à l'image, la maîtrise du regard de l'autre
- Travailler sa gestuelle et son regard
- Développer sa prestance
- Apprendre à occuper l'espace : savoir se mettre en scène

#### Les postures à adopter, et à l'inverse à éviter

#### Se préparer physiquement à la prise de parole :

- S'entraîner à la prise de parole
- Analyser ses difficultés d'expression

### > Jour 2 :

#### Comment préparer le contenu de son intervention : préparer ses notes, préparer ses supports, organiser ses idées

#### Faire face à son auditoire :

- Vaincre ses appréhensions et ne pas se laisser envahir par le trac
- Connaître son auditoire
- Identifier les attentes de son auditoire pour adapter son discours
- Entraîner et faire adhérer
- Comment gérer les problèmes imprévus
- Garder son calme
- Savoir traiter efficacement l'opposition et l'adhésion
- Gérer les éventuels perturbateurs

## POUR QUI ?

### > Prérequis :

Cette formation ne nécessite pas de prérequis

> **Métiers concernés :** Manager, cadre, ingénieur, chef de projet, chargé de mission, etc.

## INFORMATIONS PRATIQUES

Lieu : Durée :

St Brieuc-Quimper 2 jours

Tarifs :

420 € en Inter

## PUBLICS

Salarié – Demandeur d'emploi -  
Toute personne intéressée

## LE PARCOURS DE FORMATION

### Type de parcours

- > en présentiel
- > en présentiel et à distance
- > à distance uniquement

**Modalités pédagogiques :** Mises en situation – atelier de partage de pratiques et d'expérience – appui sur des cas concrets

**Modalité d'évaluation :** formulaire individuel d'évaluation

**Diplôme obtenu :** Attestation de compétences