

# Prendre la parole avec confiance.

Cette formation permet d'acquérir les techniques de prise de parole en public.

**Formateur·rice(s) :**

## Objectifs visés

- Maîtriser les bases de la communication
- Gérer son stress en appliquant des techniques de préparation appropriées
- Appliquer des techniques d'expression orale pour être écouté et compris

## Méthodes d'évaluation

- Quiz
- Cas pratique
- Jeu de rôle / Simulation

## Déroulé pédagogique

### Journée 1

- Les principes de la communication
- Les types de prise de parole
- Les documents d'appui
- Evaluation théorique
- Accueil et introduction
- Synthèse les préalables

### Journée 2

- Les bénéfices du stress
- Bien se préparer pour gérer son stress
- S'appuyer sur la respiration

- La visualisation et autres techniques de gestion du stress
- Evaluation théorique
- Synthèse de la préparation

### **Journée 3**

- La voix
- Le regard
- Corps
- Ecoute active
- Evaluation théorique
- Synthèse Techniques expression orale

### **Journée 4**

- Mentorat
- Evaluation théorique

### **Journée 5**

- Evaluation

## **Informations complémentaires**

**Durée :** 14.15 heures de formation sur 5 jours

**Pré-requis :**

- Maîtrise du français et des outils numériques.

**Public concerné :** Tout public amenée à prendre la parole dans un cadre professionnel.

**Tarif** 599,00 € HT (Exonération de TVA - Art.261.4.4° a du CGI)