



## Prendre la parole avec confiance.

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

Formateur·rice(s) :

<b>Objectifs visés</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Maîtriser les bases de la communication</li><li>• Gérer son stress en appliquant des techniques de préparation appropriées</li><li>• Appliquer des techniques d'expression orale pour être écouté et compris</li></ul>	<b>Méthodes d'évaluation</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Quiz</li><li>• Cas pratique</li><li>• Jeu de rôle / Simulation</li></ul>
---	---

## 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)