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 applicant des techniques de préparation appropriées
- Appliquer des techniques d'expression orale pour etre 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

Doniforma — Société par actions simplifiée (SAS)
Tél : 06 07 26 77 04 – Mail : contact@tousformateurs.fr
290 Avenue Robespierre — 83130 La Garde France
SIRET : 91175609600028 — Numéro de TVA : FR26911756096
Déclaration d'activité enregistrée sous le n°93830678983 auprès du préfet de région de la région Provence-Alpes-Côte d'Azur
Ce numéro d'enregistrement ne vaut agrément de l'État

- 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)