

## LES FONDAMENTAUX de la Prise de Parole en Public

*Formation d'une journée pour acquérir les bases techniques de la prise de parole en public et dynamiser vos prochaines interventions à l'oral.*

**Durée :** 6.00 heures (1.00 jours)

**Horaires :** 10h-12h30 / 13h30-17h

**Dates :** consulter notre site internet [www.spin-compagnie.fr](http://www.spin-compagnie.fr)

### Profils des stagiaires

- Toutes personnes désireuses de s'améliorer en prise de parole en public

### Prérequis

- Aucun pré-requis

### Objectifs pédagogiques

- Comprendre les principes d'une prise de parole réussie
- Adopter une posture stable et ancrée dans le sol
- Adapter le volume et le débit de sa voix à son auditoire
- Développer une gestuelle orientée vers le public
- Maîtriser les silences et gommer les tics de langage
- Se servir de la respiration diaphragmatique pour aérer le discours
- Prendre en compte son auditoire grâce aux regards et aux expressions du visage
- Gérer son stress et ses émotions

### Contenu de la formation

- INTRODUCTION
  - Présentation des participants / débriefing avec le formateur
  - Quels sont vos freins et vos obstacles face à un public/auditoire ?
  - Quels sont vos points forts et vos axes d'amélioration souhaités ?
- SE METTRE EN CONDITION
  - Exercices de mise en confiance
  - S'autoriser à lâcher prise
  - Exercices de lecture à voix haute de discours
- UTILISER LES 3 NIVEAUX DE LANGAGE : verbal, non verbal et para-verbal
  - LA POSTURE : Travailler son ancrage et placer ses regards
  - LA GESTUELLE : Développer sa gestuelle pour dynamiser sa présence
  - LA VOIX : Placer sa voix en fonction de son auditoire, apprendre à respirer
  - DONNER DE LA COULEUR A SON DISCOURS : articulation, diction et rythme
- MISES EN SITUATION ET IMPROVISATION
  - Stimuler son imagination
  - Exercer son corps à ressentir les choses
  - Tester ses capacités d'orateur

- CONCLUSION ET DEBRIEFING COLLECTIF
  - Retours d'expérience de chaque participant
  - Bilan de la journée
  - Recommandations individuelles

## Organisation de la formation

### Equipe pédagogique

Formateurs : Clotilde CAVAROC ou Sébastien LAY

Responsable Pédagogique : Mélanie LELIEUR – tel : 0620361490

melanie.lelieur@spin-compagnie.fr

### Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des stagiaires dans une salle équipée et dédiée à la formation.
- Exercices et cas pratiques durant la journée
- Prise de parole filmée avec analyse du formateur
- Mise à disposition du livret de formation en fin de parcours (avec exercices)
- Accès à un extranet personnel

### Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Questionnaire de Pré-formation à remplir pour identifier les besoins de chacun
- Exercices et Mises en situation durant la formation
- Prise de parole filmée
- Questionnaire à chaud en fin de parcours

### Modalités pédagogiques

Formation en présentielle à Paris – Groupe de 4 à 8 personnes

### Indicateurs de résultats

Taux de satisfaction des stagiaires : 4,92/5

Efficacité de la formation : 9,4/10

Implication du formateur : 10/10

### Prix de la formation :

Financement personnel : 350.00 euros

Financement CPF ou Entreprise : 450.00 euros

### Documents remis à l'issu de la formation :

- Attestation d'assiduité
- Attestation de formation
- Livret de formation

### Adresse de la formation : Paris

Suite à votre inscription, vous recevrez une convocation par mail vous indiquant l'adresse de la salle de formation et les conditions d'accès à la salle.

### Accessibilité :

La formation est accessible aux personnes handicapées. Nous vous invitons à nous contacter au préalable pour vous garantir le meilleur accueil possible.

Programme daté du 25 mai 2021