

COACHING INDIVIDUEL

A distance en visioconférence

- Prise de Parole en Public
- Discours et Pitch
- Média Training
- Communication Professionnelle

Qualiopi 
processus certifié

 RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'actions suivantes : **ACTIONS DE FORMATION**

SPIN – Conseil et Formation

Tel : 06 20 36 14 90

Emanil : contact@spin-compagnie.fr



COACHING INDIVIDUEL DE PRISE DE PAROLE EN PUBLIC

Le coaching individuel de Prise de Parole en Public s'adresse à toute personne qui souhaite investir sur elle-même et améliorer sa communication orale dans sa sphère professionnelle et personnelle.

Quel que soit votre niveau, c'est un travail sur-mesure qui comprendra un bilan individuel et la fixation de vos objectifs.

Les différents cadres d'interventions possible :

- La préparation d'une intervention orale : Discours, Conférence, Débat, Table ronde, Présentation, Formation, séminaire ou Interview ...
- La simulation d'entretien dans le cadre d'un entretien professionnel, d'une recherche d'emploi ou d'un passage devant un jury
- S'entraîner à une intervention concise « Pitch » : Institutionnel, commercial, personnel, narratif, levée de fonds, concours ou vidéo

Les objectifs :

- Comprendre les principes d'une prise de parole réussie dans un cadre défini
- Travailler la posture, la gestuelle, le positionnement du regard, la gestion de l'espace et l'ancrage
- Apporter de la couleur à une présentation et varier le ton en travaillant sur le langage verbal : voix, intonation, rythme, diction, souffle
- Construire une argumentation claire et exposer vos idées selon les contextes
- Gérer votre stress et vos émotions
- S'adapter à l'auditoire et capter son attention
- Développer votre charisme pour obtenir de l'engagement
- Optimiser la communication avec vos interlocuteurs
- Dépasser vos croyances limitantes et vous affirmer dans les échanges

Les axes de travail dans un cadre général (nous adapterons le contenu à vos objectifs personnels) :

Incarner votre propos et construire votre personnalité d'orateur

- Comprendre l'importance de l'incarnation dans la prise de parole.
- Identifier et développer votre personnalité d'orateur.
- Identifier votre style de communication : analyse de la posture, de la gestuelle, et de l'attitude.
- Techniques pour capter l'attention dès les premières secondes.
- Exercices pratiques pour aligner le langage verbal et non-verbal.
- Études de cas : analyse d'orateurs célèbres et des éléments qui font leur force.

Développer la confiance en soi

- Comprendre les mécanismes de la confiance en soi dans le contexte professionnel.
- Techniques pour renforcer sa confiance en public : auto-ancrage, visualisation.
- Travail sur les croyances limitantes : identification et stratégies pour les dépasser.
- Exercices de prise de parole improvisée pour renforcer l'aisance.
- Approfondissement sur l'affirmation de soi dans les interactions professionnelles.

Charisme et engagement : S'adapter à l'auditoire

- Comprendre les enjeux de la communication interne dans une organisation.
- Développer des stratégies de communication adaptées aux différents publics internes.
- Gestion des situations sensibles : communication de crise, changements organisationnels.
- Le rôle du charisme : comment le développer et l'utiliser pour renforcer son impact.
- Exercices pratiques : adaptation d'un discours pour différents types d'auditoires.
- Synthèse des compétences acquises au cours de la formation et préparation des prochaines interventions.

Notre pédagogie :

- Des mises en situation et des exercices pratiques
- Des échanges personnalisés avec le coach
- Des Simulations empruntées au milieu professionnel

Notre Equipe : Des Coachs et des Experts certifiés ayant un ADN théâtral !

- Mr Sébastien LAY : Expert en Prise de Parole en Public – Professeur de théâtre - Comédien
- Mlle Clotilde CAVAROC : Formatrice de Prise de Parole – Expertise RH et insertion professionnelle

Tarifs :

- **Financement personnel** : 1 séance d'1h30 : 160€
- **Financement CPF** (Comprenant la certification RS6554) : Forfait de 5 séances à 1200€

Les tarifs s'entendent HT et ne sont pas soumis à la TVA.

1^{er} entretien OFFERT – 30min :

Vous pouvez bénéficier d'une séance de 30min avec Sébastien LAY pour définir vos objectifs et établir une première relation de confiance.

Réserver un entretien de 30min

Déroulement des séances :

- Séances individuelles d'1h30 en visioconférence sur GoogleMeet

-
- Vous fixez vos rendez-vous en fonction de vos disponibilités sur le calendrier en ligne calendly :
<https://calendly.com/spincompagnie/seance-de-coaching-1h30>

Moyens pédagogiques et techniques

- Entretien individuel pour fixer les objectifs et faire le point sur les axes d'amélioration
- Mises en situation et jeux de rôles empruntés au milieu professionnel
- Supports et livrets théoriques pour ancrer les points abordés en séance
- Prise de parole filmée avec analyse du formateur
- Des échanges personnalisés avec le coach

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

- Questionnaire de positionnement pour identifier vos besoins
- Jeux de rôles et Mises en situation.
- Feuilles d'émargement
- Questionnaire à chaud en fin de parcours

Accessibilité :

Afin de faciliter l'accès à l'emploi et la formation des personnes en situation de handicap, notre organisme souhaite donner à tous les mêmes chances de se former. Nous adaptons certaines de nos modalités en fonction du contexte. Nous vous invitons à nous contacter au préalable pour étudier vos besoins et vous garantir le meilleur accueil possible.

Délais et modalités d'accès :

En financement personnel : Nous acceptons les inscriptions en formation tant qu'il reste de la place, n'hésitez pas à nous contacter pour vous en assurer.

En financement par votre employeur ou par un OPCO : Contacter notre organisme pour établir un devis et mettre en place le dossier de financement.

En financement par le CPF : Un délai de réflexion de 11 jours ouvrés entre l'envoi de votre demande et la date de formation effective est imposé par le CPF. Il faut donc vous inscrire au minimum 15 jours avant le démarrage de la formation.

- Connectez-vous à [MonCompteFormation.gouv](https://moncompteformation.gouv.fr) pour connaître le montant de vos droits disponibles
- Créez votre « Identité numérique La Poste ». Cette étape est obligatoire pour vous authentifier sur la plateforme CPF et valider votre demande d'inscription
- Notre organisme validera votre demande de formation dans les 48h et votre inscription sera confirmée

Programme édité le 1er février 2025