

AMELIORER SA POSTURE D'ORATEUR

Améliorer vos interventions en public et dynamiser votre posture.

Formation de 4 ateliers de 2h30, le mercredi soir, sur 4 semaines consécutives.

Durée : 10.00 heures (4.00 jours)

Horaires : Mercredi de 19h à 21h30

Dates : Consultez notre site internet www.spin-compagnie.fr

Profils des stagiaires

- Toute personne amenée à prendre la parole en public
- Formation accessible aux personnes handicapées

Prérequis

- Aucun

Objectifs pédagogiques

- Comprendre les facteurs qui influencent la prise de parole en public , vaincre les idées reçues
- Maîtriser la communication verbale et non verbale : voix, respiration, rythme, articulation, posture et gestuelle
- Développer une gestuelle orientée vers le public
- Maîtriser les silences et gommer les tics de langage
- S'exercer à prendre la parole devant un groupe
- Evaluer l'apprentissage au cours d'une prise de parole filmée
- Améliorer sa confiance en soi et lâcher prise

Contenu de la formation

- Atelier n°1 : Verbaliser les blocages et repérer les points d'ancrage
 - Introduction à la formation / Présentation du formateur
 - Présentation des participants face au groupe
 - Débriefing collectif et individuel
 - Exercices sur la confiance en soi
 - Lectures de textes et discours pour évaluer participants
- Atelier n°2 : La gestuelle et le langage non verbal
 - Développer une gestuelle appropriée
 - Faire vivre l'espace et s'adresser au public
 - Exercices d'applications
- Atelier n°3 : Le langage Verbal et para-verbal
 - Adapter le ton et le volume de sa voix en fonction des circonstances
 - Respiration diaphragmatique (comment ça marche /explications et mise en pratique)
 - Mettre de la couleur à son discours : rythme et articulation
 - La gestion des silences
 - Exercices d'application

- Atelier n°4 : Mise en application Prise de Parole filmée
 - Préparation d'une courte présentation
 - Mise en application individuelle devant la camera
 - Retour sur la prestation filmée et ajustements
 - 2ème prise de vue face caméra
 - Bilan final et recommandations individuelles

Organisation de la formation

Equipe pédagogique

Formateur : Mr 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
- Prise de parole filmée avec analyse du formateur
- Accès à un extranet personnel avec Mise à disposition de textes et exercices

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
- Questions à l'oral
- Exercices et Mises en situation durant la formation
- Prise de parole filmée
- Questionnaire à chaud en fin de parcours

Modalités pédagogiques

Formation en présentielle

Indicateurs de résultats

Taux de satisfaction des stagiaires : 4,89/5

Efficacité de la formation : 10/10

Implication du formateur : 10/10

Prix de la formation :

Financement personnel : 600.00 euros

Financement CPF ou Entreprise : 750.00 euros

Documents remis à l'issu de la formation :

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

Adresse de la formation :

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

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