

Communication orale

MAÎTRISEZ LA PRISE DE PAROLE EN PUBLIC

La prise de parole en public est un exercice redouté de la plupart des managers. Parce qu'il requiert des compétences qu'ils ont peu l'habitude de mobiliser - la respiration, l'écoute de ses « capteurs » sensibles et sensoriels, le « lâcher prise »... - cet exercice fait peur. Être bon orateur serait une qualité innée, un don plus qu'un talent. C'est faux. Parler en public n'est naturel pour personne, mais peut le devenir pour chacun. Comme disait Paul Valéry, « le naturel, ça se travaille ». Cette formation s'adresse à toutes les personnes désireuses d'améliorer leur efficacité et leur impact lors de leur prise de parole en public - réunions, soutenances, discours, conférences... Elle leur permet de comprendre les mécanismes à l'oeuvre dans ce type de situations et de mieux les maîtriser.

OBJECTIFS

- **Comprendre** le fonctionnement du stress et apprendre à le maîtriser
- **Améliorer** l'impact de son discours pour être écouté, compris, retenu et apprécié !
- **Gérer** et adapter son temps de parole
- Faire de la prise de parole un moment de **plaisir** et d'affirmation de soi

PROGRAMME PÉDAGOGIQUE

Définir l'objectif de sa prise de parole

- Je communique... dans quel but ?
- De l'objectif découle la structure de mon discours
- Bâtir une argumentation percutante
- Maîtriser son contenu pour se concentrer sur l'auditoire
- Gérer et adapter du temps de parole

Techniques de gestion de stress

- La respiration
- La relaxation
- Techniques de prises de note et de rédaction de fiches
- Autres trucs et astuces

Améliorer l'impact de votre discours et développer son non-verbal

- Prendre conscience de son regard, sa gestuelle, sa voix, ses postures, ses gestes
- Accorder son verbal et son non-verbal
- Profiter de l'imprévu pour mieux rebondir : techniques d'improvisation

Mises en situation filmées et commentées



PUBLIC

Toute personne étant amenée à prendre la parole en public

DURÉE
2 jours

TARIF

880 € T.T.C. / stagiaire
Intra-entreprise : nous consulter

LIEUX

Nîmes - Montpellier - Marseille - Lyon
(voir [planning](#) sur notre site)
Intra-entreprise : France

NOS ATOUTS

Des **exercices filmés** permettant aux stagiaires de prendre conscience de leurs potentiels d'amélioration et de les travailler efficacement.

Une **double approche** : sur le verbal (le sens des mots, la pertinence du discours) et le non-verbal (la manière de s'exprimer)

Notre animateur a formé de nombreux communicants et dirigeants à la communication interpersonnelle. Il enseigne la communication interpersonnelle au CNAM Languedoc Roussillon et à Sup de Co Montpellier.

**RENSEIGNEMENTS
ET INSCRIPTIONS**

Tél : **04 34 28 48 07**
info@comonlight.com
www.comonlight.com
Château de l'Evesque
30610 SAUVE