

PROGRAMME DE FORMATION

INTITULE DE LA FORMATION :

Prise de parole en public



PUBLIC CONCERNE :

Toute personne amenée à prendre la parole dans le cadre professionnel (conduire une réunion, former un public, manager une équipe, animer une conférence, soutenir un projet, défendre un dossier, présenter sa candidature à un poste, gérer un groupe,...) ou dans le cadre personnel (événement familial)

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES DE LA FORMATION

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

Techniques de communication

- Parler avec davantage d'aisance
- Comprendre les fondamentaux d'une bonne communication
- Savoir gérer l'énergie et la structure de son discours
- Comprendre l'impact du langage du corps (non verbal) et du rythme (para verbal)
- Adapter sa communication en fonction du public
- Construire son pitch ou son discours
- Utiliser les techniques d'improvisation pour oser un discours non préparé

Connaissance et conscience de soi

- Mieux se connaître pour délivrer un message authentique
- Comprendre le trac et le surmonter pour le transformer en moteur
- Comprendre le message de ses émotions, développer son intelligence émotionnelle
- Identifier les freins et blocages
- Se relier à ses valeurs
- Gagner en confiance et en affirmation de soi

PREREQUIS

Aucun prérequis spécifique

PROGRAMME :

Jour 1

Inclusion

- Introduction : la formation
- Présentation en binômes
- Attentes, enjeux et objectifs des participants
- Création de la dynamique de groupe

Qui suis-je ?

- Atelier pour se présenter de manière authentique
- Avoir confiance en soi pour avoir confiance en l'autre
- Présentation de soi devant le groupe

La gestion des émotions

- Qu'est-ce que le stress ?
- Qu'est-ce que le trac ?
- Comprendre le rôle du trac
- Différence entre émotions et sentiments
- Développer son intelligence émotionnelle
 - Identifier les émotions
 - Comprendre le rôle des émotions
 - Exprimer ses émotions
 - Réguler ses émotions
 - Utiliser ses émotions
 - Gérer ses émotions (accueil et rôle des émotions)

Outils concrets pour transmettre son message

- L'intention du message en fonction de l'auditoire
- Le choix des mots (verbal)
- L'importance du para verbal (rythme, modulation de la voix) et du non verbal (position du corps, gestes, regard)
- Exercices de respiration et d'articulation
- Faire passer des émotions pour rendre son discours vivant

Le pitch (présentation d'un projet en 45 secondes)

- Fondamentaux pour construire et structurer son pitch
- Rédaction du pitch et présentation devant le groupe

Jour 2

Mise en pratique pour chaque participant

- 1) La présentation de l'activité professionnelle en 1 minute
 - Fondamentaux pour construire et structurer son activité professionnelle
 - Rédaction et présentation devant le groupe
- 2) La présentation en mode Story Telling (Pixar) de 2 minutes 30
 - Fondamentaux pour construire et structurer une présentation en mode Story Telling
 - Rédaction et présentation devant le groupe
- 3) La présentation d'un discours (sujet choisi) de 5 à 7 minutes
 - Fondamentaux pour construire et structurer un discours
 - Rédaction et présentation devant le groupe
- 4) Passage en improvisation seul ou en binôme
 - Exercices d'improvisation et de lâcher prise
 - Exercices d'acceptation du vide et des silences
 - Passages en improvisation à partir de thématiques proposées par le groupe

Pour chaque mise en pratique, on retrouvera :

- Intégration et mise en pratique des techniques et outils
- Analyse collective, apports et retours des participants a posteriori
 - Repérer les gestes et mots parasites
 - Vérifier l'authenticité, la cohérence entre le discours et l'identité du participant
 - Exprimer son ressenti en tant que récepteur du message
- Travail en écoute collective
- Capitalisation des apports de la 1^{ère} journée

Déclution

- Retour d'expériences sur la formation
- Fiche d'évaluation
- Engagement des participants sur un axe de travail personnalisé et sur une présentation orale à faire dans les deux mois

METHODES, ANIMATIONS ET MOYENS PEDAGOGIQUES

- Apports méthodologiques et exercices de mise en situation à partir de cas concrets
- Exercices, études de cas, jeux de rôles et ateliers pratiques
- Partage permettant une interactivité entre les participants
- Remise d'un livret de stage électronique

SUIVI ET EVALUATION

- Un recueil est réalisé en début de formation
- Le formateur suit les stagiaires tout au long de la formation et s'assure de l'avancée des acquis à chaque étape intermédiaire. Un « quizz » de fin de formation permettra de valider la prise en mains des outils proposés. Les compétences, orientées principalement sur le savoir être, seront évalués au cours des exercices pratiques.
- Une feuille d'émargement est signée par chaque stagiaire et par le formateur, pour chaque demi-journée de formation suivie
- Une fiche d'évaluation de la formation sera remplie par chaque participant, à la fin du programme, pour évaluer les contenus, la pédagogie et les conditions d'apprentissage.
- Une attestation de formation est remise au stagiaire et un certificat de réalisation est produit pour les donneurs d'ordre.

EQUIPE PEDAGOGIQUE :

Olivier Christol : Coach Formateur Facilitateur

Dans ses missions de conseil, d'accompagnement et de formation, Olivier Christol apporte aux entreprises, aux managers/dirigeants/entrepreneurs les techniques de communication et le leadership pour développer les compétences managériales.

Après 20 ans d'expérience en entreprise en tant Manager, Olivier Christol s'est spécialisé dans le coaching de dirigeants et d'équipe et sur toutes les techniques de communication et de management permettant de favoriser le développement des entreprises. Il est aujourd'hui Formateur & Consultant coach certifié en PNL et en Intelligence Collective. Il est aussi certifié à la méthode ENSIZE.

MODALITES

NOMBRE DE PARTICIPANTS : 4 - 12

DUREE : 2 jours soit 14 heures

DELAI D'ACCES : 1 mois

LIEU :

- Si en intra : sur site
- Si en inter : location de salle de formation (accessible aux personnes de handicap)

TARIF INTER : 1000 € HT / personne

TARIF INTRA : sur devis

DEMANDE DE RENSEIGNEMENT :

Contactez Olivier Christol au 07 82 29 92 82 ou par email à olivier.christol@maieutikandco.com

ACCESSIBILITE AUX PERSONNES HANDICAPEES :

Nous vous informons que nous apportons une approche attentive pour les personnes en situation de handicap. Pour toute situation particulière, n'hésitez pas à nous contacter.