



FORMER À L'EXPRESSION ORALE ET À LA PRISE DE PAROLE EN PUBLIC

OBJECTIF

- Conscientiser ses forces et ses axes d'amélioration.
- Adapter sa voix et sa corporalité au contexte.
- Optimiser et adapter l'interaction en fonction de son auditoire.

Pédagogie

La formation est conçue autour d'une pédagogie active, faisant appel à la participation des stagiaires. Elles s'appuient en particulier sur l'alternance d'apports théoriques et d'exercices pratiques en lien avec les situations professionnelles des apprenants. Nous tâchons de minimiser les temps d'apprentissage théorique au profit d'un maximum de pratique. En effet, la grande majorité des stagiaires n'apprennent bien qu'en faisant eux-mêmes. Notre démarche est pragmatique, axée sur la pratique. Elle aide les utilisateurs à être plus efficaces, dès leur retour de formation sur leur poste de travail. La formation est construite, soit à partir de référentiel de postes, soit en fonction des besoins de l'entreprise.

Effectif

5 à 12 participants

Durée

3 jours / 21 heures

Contenu

Être à l'écoute

- Savoir conscientiser les silences Connaitre et comprendre son environnement extérieur

S'adapter

- Ajouter de la corporalité à son discours (posture)
- Travailler sa voix
- Travailler sa gestuel
- Zones de communication

Exprimer

- Le tête corps (optimiser ses déplacement pour mobiliser l'attention de l'auditoire)
- La communication verbale et non verbale
- La communication non violente
- Utiliser le regard

Accepter

- Savoir rebondir face à l'imprévu
- Prendre confiance en soi

Programme

1er et 2ème jour

- Travail de groupe (réflexion, jeu de rôle)
- Temps d'analyse

3ème jour

- Mise en situation avec un comédien professionnel