

## + INFORMATIONS PRATIQUES

### DURÉE

- 2 jours soit 14 heures

### NOMBRE OPTIMUM DE PARTICIPANTS

- De 4 à 6 personnes

### PUBLIC

- Toute personne amenée à animer des réunions, à prendre la parole devant un auditoire

### PRE-REQUIS

- Aucun

### ORGANISATION ET MOYENS PEDAGOGIQUES

- Questionnaire préparatoire
- Guide complet
- Apports théoriques
- Exercices pratiques
- Mises en situation filmées et débriefing
- Analyse, échange de pratiques, conseils et solutions personnalisés

### EVALUATION

- Synthèses régulières des acquis par les participants
- Grille d'évaluation
- Bilan de fin de formation avec micro-engagements

### VALIDATION

- Certificat de réalisation de formation

### SATISFACTION GLOBALE

14 avis



## + OBJECTIFS

- **Gagner en confiance** pour mieux « convaincre autrement »
- **Préparer** une prise de parole adaptée à l'auditoire concerné et au contexte
- **Gérer le trac**
- Maîtriser son **potentiel expressif** (voix, gestuelle, regard...) afin de renforcer son pouvoir de persuasion, capter l'attention de son public
- Travailler sur les **talents individuels**, l'optimisation, le savoir être
- Appréhender avec pertinence les **situations complexes** : discours dans l'urgence, échanges de points de vue

## + ITINÉRAIRE PÉDAGOGIQUE

### JOUR 1 : LES FONDAMENTAUX

- Les bases de la communication et de l'écoute active
- Repérer les différents niveaux de communication
- Découvrir l'importance de la communication non verbale
- L'importance de la préparation matérielle
- Créer la relation avec son public
- Donner de la ponctuation à son discours
- Bien articuler pendant la prise de parole
- Interagir avec les différents types de participants
- Se déplacer, ouvrir sa gestuelle

### JOUR 2 : GÉRER SON TRAC, CONVAINCRE

- Comprendre les mécanismes du trac
- Identifier des astuces pour diminuer son stress
- Utiliser le stress positif pour oser prendre des risques
- Convaincre et construire un message clair
- Utiliser son intelligence émotionnelle, son empathie
- Acquérir des techniques pour développer les idées
- Développer ses capacités d'interaction

**Bilan, plan d'action individuel et évaluation de la formation**