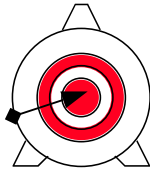




Stage : Prise de parole en public

Objectifs



Au terme de cette formation, les stagiaires sauront

- Prendre conscience de ce qui se joue lors de la prise de parole
- Prendre leur place dans l'espace
- Adopter la posture physique adéquate avec la situation
- Exprimer leurs idées de façon claire
- S'affirmer de façon appropriée
- Gérer le stress normal lié aux situations de prise de parole

Contenu

Les règles de base de la prise de parole en public

- La situation, l'environnement, les enjeux
- L'objectif à atteindre
- La dimension émotionnelle, comment la gérer
- Les comportements visibles :
tenue vestimentaire, posture, gestes, attitude....
- Maîtriser sa voix et les éléments para verbaux
Elocution, respiration, rythme....

La dimension relationnelle et affective

- freins, blocages, croyances limitantes : comment les dépasser
- Les ressources à mobiliser
- Gérer son appréhension dans certaines situations à fort enjeux
- Le rapport à l'autorité

Les erreurs les plus courantes à éviter

Pédagogie

Apports théoriques et nombreux exercices de prise de parole, vidéo et analyse des mises en situation. Travail individuel et collectif.

Public

Tout public (toute personne ayant à prendre la parole en publique)

Organisation

3 jours de formation pour développer ses compétences
Dates : à convenir avec l'entreprise en 2010

Tarifs

Tarif par personne/ pour 2 jours : 1 000,00 euros HT
Tarif pour les 3 jours en groupe : 4 500,00 euros HT

Formateur

Un des formateur de notre équipe

Contact

Christiane DELACRE Tel 03 80 52 11 22
www.coheliance.com

