

Formation Perfectionner ses interventions à l'oral (ACN Atlas)

| | |
|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Durée : | 2 jours |
| Public : | Toute personne souhaitant gagner en aisance dans le cadre de ses prises de parole |
| Pré-requis : | aucun |
| Objectifs : | Comprendre les techniques d'expression orale pour captiver et convaincre - Structurer son discours pour gagner en impact Savoir comment gagner en confiance - S'approprier les meilleures postures - Percevoir ses zones de stress et les transformer en énergie positive pour gagner en intensité dans son discours |
| Sanction : | Attestation de fin de stage mentionnant le résultat des acquis |
| Taux de retour à l'emploi: | Aucune donnée disponible |
| Référence: | DéV101496-F |
| Note de satisfaction des participants: | 4,53 / 5 |

Introduction

L'art oratoire : des leçons de l'antiquité
Un discours qui vous a marqués, pourquoi ?
Vidéo sur des prises de paroles qui ont marqués

Echanges et discussions

Les fondamentaux de la communication dans un contexte de prise de parole

Introduction à la prise de parole en public
Emetteur, récepteur et distorsion des messages
Les différentes interventions de prise de parole
Savoir identifier son public
Intégrer le contexte au cours duquel on intervient
Approche rationnelle et affects, comment transposer ?

Atelier : brainstorming sur la prise de parole, pièges et difficultés

Les composantes de l'art oratoire

Le mental : répéter, training individuel, exercices d'articulation, gérer son trac et sa respiration
Le vocal : l'importance du message, le timbre, volume de la voix, débit rythme, intonations, silences, articulation
Le visuel : regard, gestes, sourire, posture, look, supports visuels

Le verbal : soyez concret et précis, des phrases courtes et simples, des phrases actives et des verbes d'action, utilisez des mots positifs, s'impliquer et impliquer l'auditoire, utiliser les feedbacks
Etre persuasif : charisme, proximité, apparence, estime, sérénité, humour
Le déplacement et l'occupation de l'espace
Les différents registres d'expression et leurs impacts
Les bonnes postures à adopter
Les attitudes et les erreurs à ne pas commettre

Atelier : mise en situation vidéo

Bien se préparer

Se centrer, notions sur le système nerveux, la préparation psychologique, se conditionner et agir sur les symptômes physiques

Gérer son trac et le transformer positivement

Techniques de gestion : physiques, psychologiques, ressenti intellectuel

La communication émotionnelle et le stress

Apprendre à chasser et gérer le stress
Canaliser ses émotions

Atelier : Témoignages de personnes publiques sur les problématiques liées au trac et au stress, analyse et capitalisation

Les différents types de groupes et la façon de les appréhender

Comment gérer sa prise de parole et l'animation de groupe en fonction de sa taille, la gestion de l'espace, l'importance de la disposition spatiale, fondamentaux sur les impacts liés à la taille de l'auditoire

Capter son auditoire: quelques clés

Guy Kawasaki s'inspirer d'un pro de la « likability »
Les états du lien avec son auditoire
Raconter une histoire : les étapes d'un storytelling captivant
Raconter une histoire autour des chiffres quelques astuces éprouvés
Et l'humour ? dangereux ou carte maitresse ?

Atelier : comment font les mauvais orateurs? Détecter les raisons d'une perte de contrôle

Les grands types d'attitudes de l'auditoire

L'acceptation
L'indifférence
Le scepticisme
L'objection
La reformulation

Gérer les cas délicats

Comment identifier les jeux de pouvoir et de manipulation
S'entraîner à gérer les émotions difficiles : les siennes et celles des autres
Gestion des différentes personnalités
Gérer une critique ou un compliment
S'affirmer et savoir dire non,
Les parasites externes et internes

Maîtriser le temps

Avoir un timing précis, bien préparer en amont
Anticiper les dérives
Recadrer

La technique de QQQCCP

Les bonnes questions à se poser avant d'aborder un sujet

La prise de parole lors d'une intervention

L'importance du premier contact lors de l'intervention
Se présenter devant son auditoire avec une image positive et constructive

Le déroulé de l'intervention

Bien structurer son intervention et bien développer son exposé
Préparer son discours pas à pas, structurer les temps forts
L'importance du plan
Bien préparer et concevoir son intervention du début jusqu'à la fin
Etre précis
Comment bien conclure

Atelier : mises en situations filmées, se présenter au groupe et développer un exposé réel avec interactions

Les techniques théâtrales

Intérêts et enjeux opérationnels
Espace intime et espace social
Comment se spatialiser

Exercices Pratiques pour s'exercer devant le groupe