

## Formation Formateur avancé : Perfectionnement Prise de Parole en public

<b>Durée :</b>	2 jours
<b>Public :</b>	Tous
<b>Pré-requis :</b>	Aisance en français à l'écrit et à oral, avec les outils numériques. Capacité à développer des relations interpersonnelles positives et à s'adapter à un public varié, empathie, rigueur et créativité, envie de transmettre
<b>Objectifs :</b>	Intégrer ou Ré-intégrer les fondamentaux de la prise de parole - Assurer sa prise de parole en public - Maîtriser la communication émotionnelle et gérer son stress - Adopter une posture adéquate - gérer les situations complexes
<b>Sanction :</b>	Attestation de fin de stage mentionnant le résultat des acquis
<b>Taux de retour à l'emploi:</b>	Aucune donnée disponible
<b>Référence:</b>	FOR101688-F
<b>Note de satisfaction des participants:</b>	Pas de données disponibles

### Les fondamentaux de la communication dans un contexte d'exposition en prise de parole en public

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 situations vidéo sur des cas concrets**

### **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

### **Glossophobie et stress: comprendre ce qui se joue pour les maîtriser**

Apprendre à chasser et gérer le stress  
Canaliser ses émotions  
Tirer partie de ses émotions

### **Atelier : réflexions sur les problématiques liées au trac et au stress, mises en situations**

### **Les grands types d'attitudes de l'auditoire**

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

### **Atelier: échanges et discussion autour des attitudes gênantes et leurs solutions**

### **Atelier: Diagnostic d'assertivité pour adopter le bon "Mindset"**