

Focus

Présenter un projet à son manager et/ou à l'équipe, défendre une offre devant un client, soutenir un oral devant un jury, donner une conférence, argumenter sur le bien-fondé d'un changement administratif devant ses collègues, manifester objectivement et courtoisement son désaccord devant un auditoire désabusé et réfractaire,... tout cela ne s'improvise pas !

Prendre la parole en public relève, pour certain.e.s, d'un **DÉFI INSURMONTABLE**, exige le déploiement d'une énergie disproportionnée face au résultat obtenu voire est de l'ordre de l'utopie. Si vous vous êtes reconnu.e, cette formation vous est destinée. Elle vous apportera les essentiels : **CONCENTRATION, RESPIRATION, POSTURE, AISANCE, PLACEMENT DE LA VOIX, ARGUMENTAIRE ET CONFIANCE**. Attendez-vous à prendre la parole dès l'ouverture du stage !

Objectifs pédagogiques

Maîtriser les outils, les techniques et les essentiels à une prise de parole fluide.

Compétences visées

Dominer la majorité des difficultés rencontrées fréquemment dans une prise de parole.

Être capable de résoudre tout souci qui se présenterait lors de sa prise de parole.

Apprendre à apprécier une prise de parole fluide et, être tellement à l'aise, qu'elle en devienne évidente.

Contenu

J1 - CHEZ SOI

- Oser : identifier ses forces, ses failles, ses peurs et développer la confiance en soi
- Définir ses objectifs. Pour qui ? Pourquoi ? Comment ?
- Construire son texte pour le rendre léger et attractif
- Peaufiner son accroche et son argumentaire
- Elaborer, si nécessaire, un visuel aéré et séduisant
- Apprendre son discours et le répéter inlassablement
- Veiller à la durée de son discours et savoir anticiper les dérives
- Choisir la tenue appropriée

J2 - DANS LES COULISSES

- S'entraîner : respirer, souffler, se concentrer, s'ancrer dans le sol, placer sa voix, veiller à son élocution, utiliser les silences, maîtriser sa gestuelle
- Apprivoiser le trac et gérer ses émotions.
- Prévoir et vérifier les outils supports au discours
- Examiner le lieu et choisir son positionnement dans la salle
- Occuper l'espace et posséder la bonne posture
- Se conditionner : « Je vais réussir »

J3 - LEVER DE RIDEAU

- Entrer en scène
- Balayer la salle de son regard
- Capter l'attention du public par une introduction percutante
- Entrer dans le vif du sujet de manière convaincante
- Jouer avec l'humour et des citations adaptées, ni trop, ni trop peu
- Garder le contrôle
- Soigner sa conclusion
- Rédiger un retour d'expérience objectif pour une prochaine fois

Pré-requis

Aucun

Public

Toute personne souhaitant maîtriser sa prise de parole en public dans un contexte professionnel

Méthode

Active et participative, la pédagogie s'appuie sur l'expérience de l'intervenante et les situations rencontrées sur le terrain par les participant.e.s.

Ludique et percutante : des citations émaillent la formation. Toutes relatives à la prise de parole, elles marquent les esprits, fixent les idées et permettent de s'approprier rapidement les bonnes pratiques.

Réalisation d'un DMP (Défi de Mise en Pratique) choisi par chacun et à accomplir lors du troisième jour de l'intervention.

Evaluation

Un questionnaire en ligne d'auto-positionnement sera proposé à chaque participant afin qu'il évalue sa propre progression, sa satisfaction et la pertinence de la formation au regard de sa pratique professionnelle (avant, juste après la formation et 6 mois après).

Intervenante

Josette DUBOST - Ancienne secrétaire de direction, elle anime des formations et des séminaires depuis 40 ans. Membre fondateur et expert métier au sein de la Fédération Française des Métiers de l'Assistanat et du Secrétariat (FFMAS), elle y donne régulièrement des conférences sur la confiance en soi, la gestion du temps et publie mensuellement sur le site « Le billet de Josette ». Elle est l'auteure du livre « Le temps maîtrisé ou la secrétaire efficace » paru aux Editions Demos.

21 h

Pour le prix de cette formation

EN INTER

Veillez vous référer à la présentation de la formation sur notre site internet

EN INTRA

Veillez nous consulter pour un devis personnalisé