

**7 heures
1 Jour**

➤ Objectifs

Acquérir les techniques qui vous permettront de prendre la parole « sereinement » et de façon professionnelle

➤ Pré requis

Aucun

➤ Tarif

630 €

➤ Lieu

Présent dans toute la France

➤ Méthode

Alternance d'apports théoriques et d'exercices pratiques

➤ Matériels pédagogiques

Ordinateur
Vidéo projecteur
Appareil de téléphonie
Camera

➤ Supports pédagogiques

Récapitulatif de cours sur clé USB

➤ Validation

Attestation

Introduction

Préparation de l'intervention et de ses objectifs

Le trac un élément naturels

Les différentes techniques

Préparation pratique de l'intervention

Pourquoi cette intervention

Quels sont les objectifs

Comment organiser mon intervention

Gérer les aspects pratiques de l'intervention

Vaincre ses appréhensions et son trac

Analyse des difficultés d'expression.

Confiance en soi, avoir une image constructive.

Ne pas se laisser envahir par le trac.

Les bonnes techniques à utiliser.

Optimiser sa communication non verbale

L'effet "balai" : laisser parler son corps.

Les gestes trahissent nos pensées.

La gestuelle et son décodage (orateur et participants).

Les postures à adopter, à éviter. Gérer l'espace, bouger.

Dynamiser sa communication verbale

La voix

Les silences

Apprendre à coordonner l'ensemble des techniques

La préparation mentale.

Appliquer les techniques de manière naturelle.

Harmoniser la communication verbale et les mouvements du corps.

Préparer son intervention

Utiliser son stress positivement.

Connaître son auditoire. Prendre ses marques, repérages.

Se préparer mentalement, Préparer ses notes.

S'entraîner à faire des interventions sans notes.

Préparation des supports, utilisation de la technique.