

## OBJECTIFS

- Acquérir un style oratoire en s'appuyant sur ses atouts
- S'affirmer face à un auditoire et acquérir une image positive de soi
- Conjuguer structuration du message écrit et performance orale
- Savoir valoriser son public

**Durée :** 2 jours

**Coût :** 780 € / pers.

## ÉQUIPE PÉDAGOGIQUE

- Expert en communication
- Psychologue du travail

### Outils pédagogiques :

- Apports théoriques et méthodologiques interactifs
- Appui sur des supports de stagiaires
- Mise en situation filmée, analyse de pratique
- Jeux de rôles - groupe et sous-groupe

**TOUT PUBLIC**

## Programme

### Jour 1 **Quel style d'orateur êtes-vous ?**

#### **S'approprier les techniques de communication verbale**

- Appréhender les différents types de respiration
- Dynamiser et faire évoluer la voix
- S'appuyer sur l'articulation et réguler le rythme du discours
- Appréhender les techniques de répétition

#### **Expérimenter et analyser son profil d'orateur**

- S'approprier une présentation orale
- Analyser un film de sa prestation
- Se confronter à l'image de soi et au regard des autres
- Réaliser un bilan : atouts et axes d'amélioration

#### **S'appuyer sur ses atouts**

- Dédramatiser ses défauts d'orateur
- S'appuyer sur ses qualités et favoriser les axes d'amélioration
- Expérimenter un style oratoire personnalisé

#### **Utiliser et maîtriser la communication non-verbale**

- Présentation de la communication non-verbale
- Savoir utiliser gestuelle et expressions corporelles
- Conjuguer communication verbale et non-verbale



### Jour 2 **Gérer émotion et appréhension**

#### **Comprendre le mécanisme du trac**

- Repérer les symptômes et évaluer leur gravité
- Identifier les facteurs de trac et les pistes de solution
- Choisir des stratégies personnalisées de gestion du trac

#### **Agir sur soi en situation de prise de parole**

- Respirer pour maîtriser son stress
- Connaître quelques techniques de relaxation
- Verbaliser et s'appuyer sur son ressenti

#### **Maîtriser la préparation**

- Saisir l'importance de préparer son intervention
- Structurer le discours et savoir le faire progresser
- S'appuyer sur des exemples, des images et des références
- Se connaître et choisir ses supports

### Jour 3 **Improviser et gérer l'auditoire**

#### **S'adapter au public et au contexte**

- Connaître son public et ses caractéristiques
- Prendre conscience des aprioris
- Choisir le vocabulaire approprié
- Prévoir questions, critiques et réponses

#### **Gérer un public dynamique en restant maître du jeu**

- Structurer un espace d'échange
- Savoir stopper, donner et reprendre la parole
- Reformuler et dynamiser le débat

#### **S'approprier les techniques participatives et ludiques**

- Approfondir le brainstorming, le tour de table, le travail en sous-groupe...
- S'appuyer sur des exemples adaptés à son public
- Utiliser la mise à distance par l'humour

