

Prendre la parole en public

Programme - 2 jours (14h)



IMPULSION CONSULTING
DEVELOPPEURS DE PERFORMANCE MANAGERIALE

CONTEXTE

Prendre la parole en public est un instant particulier pour le manager. Emotions, trac, trous de mémoire, bafouillements, sont autant de facteurs qui risquent de le paralyser et de l'empêcher de donner le meilleur de lui-même. Connaître les trucs et astuces des bons orateurs, journalistes, acteurs, hommes politiques est un atout indéniable au moment de se lancer. Que ce soit lors d'une réunion structurée, d'une allocution improvisée ou d'un discours particulier, l'image donnée par le manager sera plus ou moins bonne suivant les techniques auxquelles il aura recours. Attention danger !

OBJECTIFS

- ◇ Savoir apprivoiser son trac
- ◇ Mettre son corps au service de son langage
- ◇ Elaborer un message synthétique et cohérent
- ◇ Prononcer ses discours et ses allocutions avec aisance
- ◇ S'approprier les principes de l'improvisation
- ◇ Optimiser sa conduite de réunion

PROGRAMME

La gestion du trac

- La technique RX5
- Les grands principes d'une prise de parole qui démarre bien

La lecture du discours écrit

- Les techniques de ponctuation
- La lecture en trois temps
- La gestion du pupitre et du micro

La construction d'un message

- Les trois modes possibles de structuration d'une pensée
- L'utilisation efficace des fiches
- Les parasites de l'orateur

L'improvisation

- Vraie et fausse improvisations
- Les réflexes pour rebondir avec naturel
- L'équilibre magique : souffle, stabilité, conviction et fluidité



La communication non verbale

- L'importance de la communication par-delà les paroles
- Les 5 indices de communication non verbale : l'image, le regard, la manière de dire les choses, la voix et la gestuelle

Les grands principes d'une réunion réussie

- L'objectif et le séquençement
- Le lancement grâce à la technique COMA
- L'animation pertinente mixant prise de parole et écoute

MODALITÉS D'ANIMATION

Alternance d'exposés théoriques, de travaux de recherche en sous-groupe et en individuel avec restitution, de partages d'expérience, et d'ateliers de simulation

PUBLIC CONCERNÉ

Tout public ayant à prendre la parole face aux autres

TARIF

Nous consulter

