


**Domaine :** Information et communication - **Thématique(s) :** Conseil

STAGES COURTS

## PRISE DE PAROLE EN PUBLIC : PRÉSENTER EFFICACEMENT UN PROJET

 **Dates :** Voir le calendrier

 **Lieu :** 77 Rue de Villiers, 92200 Neuilly-sur-Seine

€ **Tarif :** 1400 €

**Modalité :** Distanciel Présentiel

### OBJECTIFS

- Acquérir les techniques de prise de parole en public.
- Développer son leadership.
- Gérer les émotions et le trac.

**Session 1** DU 24/03/2022 AU 25/03/2022

**Session 2** DU 06/10/2022 AU 07/10/2022

### CONTACT

 [formations-courtes@celsa.fr](mailto:formations-courtes@celsa.fr)

### PUBLIC

Toute personne amenée à prendre la parole en public, souhaitant gagner en impact et aisance lors de réunions, d'interventions, de présentations de projet ou de pitches.

### PRÉ-REQUIS

Utiliser Powerpoint.  
Apporter son support visuel réalisé selon la fiche qui vous a été adressée.

### PROGRAMME

#### Préparer sa prise de parole

- Identifier le contexte (lieu, public, ses attentes, temps de parole, contraintes...)
- Définir l'objectif de la prise de parole
- Méthodologie pour structurer son discours

#### Le Minimum de Présence Garanti

- L'impact incontournable du non-verbal
- La quête : sincérité et engagement en toute circonstance
- Expression du leadership : inspirer, guider et protéger
- Évaluation M.P.G. et détermination des axes de travail

#### Techniques d'expression

- Posture : ouverture et réactivité
- Respiration ventrale : vers plus de performance et moins de stress
- Trouver sa voix : intensité et résonance
- Muscler sa voix : soutien et articulation
- Identifier ce qui parasite votre communication

#### Objectif de présence

- Donner du sens à sa présence
- Les 3 postures de guide : l'expert, le team leader et le mentor
- Engagement émotionnel verbal et non-verbal
- Enjeux et pouvoir : maintenir l'écoute du public

**Affirmation de soi**

- Être soi-même... pour quoi faire?
- Introversiion et extraversion : des préjugés qui ont la vie dure
- Les mécanismes du trac
- Retrouver la sérénité
- Maîtriser l'impact du regard des autres

**Préparer le jour J**

- Utiliser le mode présentateur
- Techniques pour répéter plus efficacement
- Mettre en scène le duo orateur/slide
- Parler dans un micro
- Se préparer à l'imprévisible
- Les postures à éviter
- Que faire 5 min avant de prendre la parole?

**Ateliers pratiques**

- Check-list du speaker : posture, souffle et voix
- Moduler ses intentions
- Transmettre ses émotions
- Gymnastique mentale : moins de stress et plus de sérénité
- Prise de parole en équipe avec slides

**MÉTHODES**

- En petit groupe de max 8 personnes.
- 25% théorie, 75% pratique : nombreux exercices et mises en pratique collectifs et individuels.
- Supports audiovisuels.
- Captation vidéo.
- Débriefings individualisés.

**CALENDRIER****Durée de la formation :****Rythme :** 2 jours

<b>SESSION 1</b>	du 24/03/2022 au 25/03/2022
<b>SESSION 2</b>	du 06/10/2022 au 07/10/2022