

## OBJECTIFS DE LA FORMATION

- S'exprimer avec aisance dans des réunions professionnelles et au sein d'une équipe de travail
- Réduire ses appréhensions lors de la prise de parole face à un auditoire nombreux
- Établir une communication claire et efficace.
- S'affirmer dans ses interventions et convaincre

## 2 JOURS EN PRÉSENTIEL

### PRÉREQUIS :

Occuper un poste dans lequel le futur stagiaire est appelé à prendre la parole en public ou avoir comme projet de prendre la parole en public (soutenance d'examen, mandat d'élu...)  
Montrer un niveau de structuration de sa pensée et une maîtrise de la langue française courants.

## PROGRAMME

### **Improviser et libérer sa parole pour incarner sa communication**

- Prise de conscience de ses atouts pour intervenir en public, des attentes de l'auditoire
- Facteurs de stress, d'inhibition
- Mise en place ses protections (les astuces pour se rassurer)

### **Intégrer les spécificités d'une communication orale de qualité**

- Évaluation de la qualité d'une présentation orale en justifiant – de façon rationnelle – son appréciation
- Exigences de l'oral par rapport à l'écrit : la syntaxe et le vocabulaire
- Capacité à raconter une histoire : le sens du récit et son efficacité !

### **Adopter une posture d'orateur, du communicant, d'animateur et gérer son stress**

- Voix : le rythme, la tonalité, l'amplitude sonore, les silences, la respiration, la diction
- Maintien de corps : le parallélisme, la gestuelle, l'équilibre, le regard, l'émotion
- Gestion de son temps : parler en un temps déterminé : 2', 10', 30'...
- Communication par l'affirmation (assertivité) et mobiliser son énergie sans s'inhiber
- Image de soi et ses limites : ses tics verbaux, les fautes de français, l'accent, le physique...

### **Rendre efficace son exposé par les techniques de la communication orale**

- Techniques de l'exposé : destinataires, plan, supports
- Posture de communication efficace : diction, expressions corporelles
- Recours aux outils de communication : diaporama, dessins, photos, films.... sans perdre son auditoire

### **S'impliquer émotionnellement**

- Congruence, maîtriser et utiliser son émotion : la joie, la colère, la détermination, la sérénité...
- « le parler-vrai » : s'impliquer dans la communication

### **Gérer son auditoire et intervenir dans un collectif**

- Style de communication adapté à son auditoire et dynamique de groupe – les rôles et les styles de personnalité
- Capacité à accueillir son auditoire, les questions, les silences (concilier implication et distanciation)
- Différentes techniques d'animation de groupe, prise de parole dans un colloque, un séminaire, une réunion à fort enjeu relationnel et/ou personnel

### **Résoudre ses difficultés de dynamique de groupe et objections**

- Régulation de la dynamique de groupe : rires, brouhaha, confrontations
- Dédramatisation : le « juste » humour, traitement des objections et développement de sa répartie

## MÉTHODE PÉDAGOGIQUE ET ÉVALUATIVE

Les participants prennent conscience de leurs capacités grâce à des jeux (improvisation, histoire à raconter, gestion de ses émotions) et à des tests (cerveau gauche – cerveau droit, assertivité). Mises en situation (très courtes) réalisées dans un esprit bienveillant, de réflexivité et de prise de conscience de leurs points forts.

L'évaluation des acquis est réalisée à partir de l'analyse des mises en situations. Elle est formative et effectuée par le groupe des stagiaires et par le formateur et accompagnée d'un plan de progrès.