



Formation n°14 : La prise de parole en public – 1 journée
Thème FIF-PL : Management/communication/efficacité professionnelle

Objectifs pédagogiques :

- **Surmonter son trac.**
- **Exprimer clairement ses idées.**
- **Gérer son temps de parole.**
- **Gagner en clarté.**
- **Se centrer sur son auditoire.**
- **Utiliser les techniques efficaces de présentation.**
- **Adopter un comportement efficace dans les échanges.**
- **S'affirmer dans ses interventions.**

Public : Tout professionnel libéral amené à intervenir en public.

Prérequis : Aucun

Intervenant : Caroline Fouquet- Maillet, formatrice consultant, membre de la CSFC Auvergne.

Date(s) : 29 avril 2016

Programme détaillé :

1. Qui suis-je ?

- Mes points forts et mes points d'amélioration en situation de prise de parole en public
- Que dit-on de moi ?
- Ce que je dis de moi ?
- Ce que je voudrais que l'on dise de moi ?

2. La gestion de mes émotions

- Les 3 parties de la conscience psychologique
- Accepter ses émotions pour mieux gérer son trac
- Quelques trucs et astuces (tirés des Thérapies Cognitives et Comportementales)

3. Se préparer à la prise de parole

- Poser et travailler sa voix
- Articuler- Respirer
- Gagner en souffle oratoire
- Gérer les silences
- Le regard

4. La communication non verbale

- Un peu de PNL...



- Les canaux de la communication
- Travailler sa gestuelle
- Ces gestes qui vous dénoncent

5. Structurer votre intervention

- Capturer l'attention dès les 1ères secondes
- Organiser ses idées
- Illustrer ses propos
- Conclure

6. Gérer les personnalités et les situations difficiles

- Les typologies des individus
- Faire du « judo psychologique »
- Faire face aux situations redoutées.

Fin et évaluation de la formation.

Méthodes pédagogiques :

- Pédagogie interactive construite autour du vécu des participants et de leurs problématiques concrètes et centrée sur les échanges.
- Alternance d'apports théoriques et d'exercices pratiques.
- Petits groupes d'une douzaine de personnes maximum.
- Remise d'un support de formation.
- Vidéo possible pour certains exercices.