

Programme de formation

PRENDRE LA PAROLE AVEC CONFIANCE

A l'issue de la formation, les participants seront capables de prendre la parole en public avec confiance.

Public

Tout public amené à parler face à un auditoire

Durée

12h40 réparties sur 5 semaines

Groupe

6 participants

Conditions

Inter / Intra

Prérequis

Maîtrise du français et des outils numériques de visio-conférence.

Objectifs

- Maîtriser les bases de la communication.
- Gérer son stress en appliquant les techniques de préparation appropriées.
- Appliquer les techniques d'expression orale pour être écouté et compris.



Anna Bayle

F02-v00-parole

CONTENU DE LA FORMATION

PLANNING

2 visio-conférences par semaines

Capsules de formation en accès libre 7J/7, 24h/24

MODALITES

Formation à distance

INTERVENANTE

Anne Bayle

Formatrice FPA
Metteuse en scène,
comédienne

Ingénieure AgroParis Tech

CONTACT

06-67-38-47-25

anna_bayle@outlook.fr

www.anna-bayle.com

Identifier et mettre en œuvre les préalables à la prise de parole

- Intégrer les principes de la communication
- Différencier les types de prise de parole
- Construire les documents d'appui

Canaliser son stress avant et pendant une prise de parole

- Reconnaître les effets du stress et apprendre à en tirer parti.
- Adopter les bons réflexes de préparation.
- Gérer son stress grâce aux techniques de respiration.
- Construire une routine d'échauffement et d'entraînement adaptée à son profil.

Maîtriser sa communication verbale et non verbale

- Maîtriser sa voix, sa diction, adopter le bon rythme
- Créer du lien grâce au regard
- Libérer le corps pour s'adapter à l'espace
- Pratiquer l'écoute active

Moyens pédagogiques

- Supports numériques et interactifs
- Mises en situation et feed-back
- Exercices de voix, de regard, de gestuelle, de respiration
- Improvisations

Moyens techniques

- Conférences via Zoom, enregistrées et réécoutables
- Les apprenants doivent disposer d'un ordinateur ou smartphone avec accès internet, ainsi que d'une adresse mail valide.

Moyens de suivi et d'évaluation

- Test de positionnement avant l'entrée en formation
- Feuille de présence
- Évaluations pendant et à l'issue de la formation
- Formulaire d'évaluation à chaud.
- Attestation de fin de formation.