



## Perfectionner sa Prise de Parole en Public !

### **OBJECTIF :**

- Démystifier la prise de parole en Public
- Gérer sa peur et se programmer pour prendre du plaisir à parler en public
- Faire des présentations publiques claires, synthétiques et efficaces

### **Prérequis**

Aucun

### **Compétences visées :**

- Se sentir à l'aise face au public
- Savoir rassembler et synthétiser ses idées
- Savoir faire des fiches claires et efficaces
- Faire une présentation fluide, plaisante et intéresser son public

### **Programme :**

#### **Qu'est-ce que le Trac ?**

- Origine du Trac
- Comment faire diminuer son Trac "limitant" ?
- Comment utiliser son Trac "aidant" ?

#### **Comment gérer le non-verbal et le verbal ?**

- Les gestes et attitudes qu'il faut éviter
- Les gestes et attitudes qu'il faut développer
- Quelles sont les clés pour parler "naturellement" devant son public

#### **Préparer une intervention en public**

- Rechercher ses idées en se posant les bonnes questions
- Techniques pour rassembler et classer ses idées
- Savoir faire un plan efficace
- Créer les fiches de son discours
- Savoir s'entraîner avant son intervention

#### **Que faire pendant son intervention ?**

- Gérer son état interne et accéder à ses ressources
- Les clés du bon comportement face au public
- Savoir vivre son discours
- Eviter les pièges classiques

#### **Comment convaincre son auditoire ?**

- Comment construire un bon argument
- Comment être plus convaincant ?



### **Modalités d'évaluation :** QCM

### **Accessibilité :** Celle prévue par le client de la prestation

### **Nombre maximum de participants :** 8

### **Tarif :** 1600 euros HT/jour + frais de déplacements sur justificatifs

### **Contact :** Jean-Philippe Falicon au 06.74.44.37.80

Formation en Intra 3 jours