

« Prendre la parole en Public avec efficacité »

1. Rappel du contexte

La formation a pour vocation de permettre à chacun de progresser individuellement et collectivement dans ses pratiques professionnelles et d'**améliorer la qualité de sa communication avec ses clients, ses collègues, ses équipes ou ses partenaires**. Elle s'articule autour :

- D'un espace d'échanges et de partage : valeurs, expériences, bonnes pratiques
- D'un support de cohésion interne : socle d'une culture de pratiques communes
- D'un processus permanent et adaptable de développement des compétences, en lien avec le contexte du secteur et les préoccupations des participants

2. Principes de la formation

Une formation pour pratiquer ensemble sur :

- **Manier avec habileté les techniques efficaces de communication** (écoute, respect, bienveillance pour accepter les oppositions, les refus et les différences)
- **Renforcer sa légitimité son aisance et ses réflexes de communicant**, notamment dans les situations à enjeux
- **Tenir sa posture professionnelle**, malgré les tensions ou désaccords

3. Les objectifs opérationnels

- Préparer sa prise de parole avec méthode pour s'adapter aux contextes d'intervention : les échanges quotidiens (clients, collègues, collaborateurs), rendez-vous professionnels, réunions, one-to-one, ...
- Aiguiser sa capacité de synthèse pour faire passer le message essentiel
- Renforcer l'impact de sa présence en maîtrisant son trac à chaque instant : maîtriser ses émotions
- Garder la maîtrise de l'attention des interlocuteurs en toutes circonstances

4. Le programme

Au cours de cette formation, le potentiel de chacun s'exprimera à travers les champs intellectuels, physiques et émotionnels.

Les exercices et mises en situation sont pratiqués tout au long de la formation, et proposent une perception kinesthésique des jeux de rôles. Ils donnent ainsi un sens concret aux apports didactiques et stimulent la réflexion, l'analyse et la mise en place d'un changement, grâce à un training sur :

- La maîtrise de la rhétorique et des éléments linguistiques
- La gestion du corps, de la voix, de l'espace et de l'attention de ses interlocuteurs
- La tenue de sa posture face aux tensions, aux imprévus ou aux résistances

PROGRAMME

INTRODUCTION

SEQUENCE 1

Intégrer les enjeux dans son contexte de prise de parole

- Les enjeux cachés derrière l'affirmation de soi : préparation + énergie + adaptabilité
- Les forces à déployer et les freins personnels à débloquer pour renforcer son aisance en public

Développer son agilité mentale pour maîtriser la préparation de son discours

- Son message-clé : avoir un message clair et intelligible
- Ses points d'appui : structure, arguments, logique narrative
- Les registres du discours : factuel, émotionnel et conceptuel
- Ses supports visuels comme des alliés de son animation

SEQUENCE 2

Développer son énergie physique pour transmettre son enthousiasme

- Le contrôle de sa respiration pour se détendre et rester concentré en situation
- Du bon usage de sa voix, de son regard et des techniques de l'expression orale
- Le maniement avec justesse de son corps, de ses gestes et leurs significations

Transformer son stress en énergie positive

- Auto-diagnostic de son niveau de stress en situation de prise de parole
- Les processus mentaux aliénants et bloquant la performance
- Passer du stress au trac

SEQUENCE 3

Maîtriser le rythme de sa prise de parole

- Le silence comme meilleur allié pour la confiance en soi
- Renforcer ses qualités d'écoute active et d'adaptation

Maîtriser l'interaction avec son auditoire et rester pertinent en toutes situations

- Les outils de communication dans les situations délicates : savoir répondre avec clarté
- Construire la confiance avec son auditoire sur le long terme

CONCLUSION

5. Les apports méthodologiques

- Les ressorts de la prise de parole en public → devenir tour à tour :
 - Auteur de son propos : Un message-clé pertinent
 - Metteur en scène de son intervention : les outils de l'énergie et de l'expressivité
 - Acteur dans la relation : s'affirmer pour créer une relation franche
 - Spectateur : mon écoute (dans mon rapport à l'autre et à l'imprévu)
- Les techniques du comédien :
 - Respiration ventrale
 - Projection diaphragmatique
 - Ancrage du corps

6. Méthodologie

Une méthodologie qui repose sur un apprentissage établi en collaboration avec les participants pour qu'ils soient acteurs de leur accompagnement. Il s'agit, en effet, de les aider à renforcer leur capacité à mobiliser leur énergie au service de leurs objectifs :

- Le partage des bonnes pratiques à partir d'un Brainstorming
- Une méthodologie pour modéliser les apprentissages
- Des débriefings et feedbacks réguliers au cours du training

Ainsi, les participants auront accès aux différents outils suivants :

- Retour d'expérience,
- Auto-analyse,
- Les techniques théâtrales,
- Apports didactiques

7. Informations pratiques

- Date : à déterminer
- Durée : 7h
- Lieu : à déterminer
- Nombre de participants : 12 maximum