



La parole n'est pas une "chose figée". Le communicant qui veut atteindre sa cible sait qu'il doit adapter son style en fonction du contexte. La parole est une force en soi. Mieux connue et mieux exploitée, elle permet à la communication d'atteindre le maximum d'efficacité. Cette formation vous propose d'apprendre à maîtriser les règles essentielles de l'expression orale pour enrichir votre style de communication et le rendre plus performant.

Durée : 3 jour(s)

Tarif : 800,00 € Net / personne

Tarif Intra : [Nous contacter](#)

PUBLIC

Dirigeants ou cadres désireux de rendre leur expression plus efficace dans des situations diverses : conférences, conduite de réunions, prise de parole spontanée,...

OBJECTIFS

- Surmonter vos appréhensions pour pouvoir communiquer avec aisance, prévenir et gérer les situations de blocages, rester à l'aise et convaincant dans les situations difficiles
- Développer ses capacités personnelles à prendre la parole en public et s'adapter à son auditoire, gérer le trac et découvrir son potentiel d'expression
- Maîtriser les techniques d'expression orale et acquérir des outils pour optimiser sa communication

FORMATEUR(S)

- Nos formations sont animées par des consultants de très haut niveau professionnel et bénéficiant d'une longue expérience : praticiens, chercheurs et pédagogues, ils sont tous reconnus comme de grands spécialistes dans leur domaine de compétences.

METHODE ET CONTENU PEDAGOGIQUE

Compétences acquises en fin de programme : Maîtriser son sujet

- Préparer l'intervention
- Structurer son exposé (SPIR, BOMBERB...)
- Soigner et adapter la "forme" au contenu

Optimiser les bons supports

- Power point
- Parper board
- Mind mapping
- Rétro projecteur

Maîtriser son public

- Le présupposé "ressource"
- Comprendre les attentes implicites et explicites
- Se positionner : régulateur, producteur, facilitateur.
- Identifier les "typologies de public" actifs/leaders, positifs, négatifs, bavards, passifs
- Utiliser les techniques interactives
- Utiliser les modes d'animation adaptés, directif, persuasif, participatif, délégitif

Se maîtriser

- Gérer son stress, se dissocier, respirer, avoir confiance en soi, gérer ses émotions, en comprendre le sens, utiliser les "ancrages"
- Libérer sa voix, faire porter la voix, moduler, régler la force, réguler le débit, améliorer l'élocution, parler sur le souffle, poser la voix
- Animer ses propres convictions, identifier ses propres intentions, offrir son image, avoir une bonne "présentation", permettre le "transfert"
- Gérer gestuelles et postures
- Dépasser la crainte d'être jugé
- Comprendre que l'expression est attendue
- Exprimer son ressenti

Exprimez-vous en public

Maîtriser sa communication

- Avoir envie de communiquer, avoir la volonté de faire passer un message et convaincre, avoir envie de donner, savoir que l'on est attendu, partager son enthousiasme
- Savoir ce que l'on exprime en para verbal, en verbal (choisir les mots justes), en non verbal (regard, silence, gestes et postures)
- Utiliser les formes d'expression en réunion la dialectique, la rhétorique, les métaphores

SESSIONS

Contactez nous