

Pour une prise de parole en public efficace et impactante

| Durée | 1 journée (6.5 heures) | Contexte : La prise de parole en public a beau être un acte quotidien, elle reste encore l'une des plus grandes peurs vécues au travail. |
|--------------------------|--|---|
| Public | Tout public | |
| Prérequis | Aucun | Objectifs de la formation : <ul style="list-style-type: none"> • Identifier les enjeux d'une présentation efficace (les questions préparatoires, la trame d'un pitch etc). • Pratiquer des techniques d'expression orale, de respiration et de posture afin d'être à l'aise et performant dans sa prise de parole. • Expérimenter en simulation de pitch. • Identifier ses points de force et ses axes d'amélioration. |
| Format | Présentiel | |
| Dates et lieu | À définir avec le formateur | Méthodes pédagogiques et suivi : <ul style="list-style-type: none"> • Envoi d'une vidéo en amont de la formation (découverte des bonnes pratiques pour créer un contenu impactant). • Jeux d'improvisation théâtrale pour travailler le non-verbal. • Simulation de pitch (5' min de passage / 10 minutes de feedback). • Livret de formation délivré en fin de formation. |
| Prix | Intra : tarif sur demande Inter : 900 € (net de taxes) | |
| Nombre de participants | Minimum : 6 Maximum : 9 | Modalités d'évaluation : <ul style="list-style-type: none"> • Mise en situation avec évaluation par le groupe (une grille d'observation pourra être remplie en guise de synthèse). • Évaluation à chaud des apprenants. |
| Adaptation/Accessibilité | À étudier avec le formateur en amont de la formation | Attestation / Certification : Certificat de réalisation. |
| | | Intervenante |
| | | Elsa Michel Tél : 06 59 49 70 26 Mail : elsa@lepas-decote.fr |

Programme de la formation :

En amont de la formation :

Une vidéo explicative (15 minutes) est envoyée en amont de la formation aux participants. Elle leur permet de les accompagner dans l'écriture d'un pitch impactant de 5 minutes qu'ils devront préparer et présenter le jour de la formation.

Matinée : Identifier les points forts et les axes d'amélioration de son non-verbal

- Oser se lancer dans le corps et prendre sa place dans le groupe en utilisant l'improvisation théâtrale.
- Prendre conscience de l'impact du stress dans notre communication non-verbal.
- Poser un premier diagnostic sur les points forts et nos axes d'amélioration.
- Découvrir les techniques de gestion de stress et de maîtrise de son non-verbal (respiration, posture, gestuelle).

Après-midi : Pratiquer un pitch à enjeux

- Savoir bien écrire son pitch : maîtriser le contenu.
- S'entraîner à délivrer son pitch : ***Chaque participant passe individuellement pendant 5 minutes sur un pitch qu'il aura préparé à l'avance, suite à son passage, les autres participants lui feront un feedback sur le contenu et l'expression orale (10 minutes / participant).***
- Bilan de la journée : découverte de la grille d'observation et intention pour la suite.

Dates :

Créé le 08/02/2021

MAJ le 08/02/2021