



C'est à vous dans 3 minutes !

Les managers sont souvent mal à l'aise lors de leur prise de parole en public.

Ils n'ont pas toujours appris à occuper l'espace, à parler avec le bon débit, à créer un lien avec leur auditoire qui peut aller de leur équipe à une grande assemblée inconnue. Trop souvent ils perdent l'attention des destinataires alors qu'ils ont tant de messages importants à transmettre.

On évaluera souvent la pertinence de vos propos... en fonction de la qualité de votre prestation et la force de votre impact.

Certains pensent pouvoir se retrancher derrière des visuels et des chiffres, plutôt que de travailler qualités d'orateur et impact du discours. A ces éléments s'ajoute le facteur émotionnel, le fameux trac, le tout générant une perte d'efficacité en termes d'influence et de leadership.

Il existe une méthodologie simple mais précise, accessible à tous, qu'il convient de mettre en œuvre pour toujours rester dans sa zone de confort et captiver son public. C'est tout l'objet de cette formation qui vous permettra d'améliorer prise de parole et structure de discours sur un mode atelier convivial.

Durée

2J Présentiel
+1/2J Distanciel

Contact

Florent Schmidt

Email : fschmidt@actinium.com

Tel : +33 (0)1 42 89 97 83

Gagner en impact dans sa prise de parole en public

Pour qui ?

- Toute personne amenée à prendre la parole en public

Objectifs

- Se préparer et structurer son message
- Captiver son auditoire en devenant metteur en scène de ses prises de paroles
- Maîtriser les règles de base de la communication orale face à un public
- Mieux connaître et mieux gérer ses émotions devant un public
- Connaître ses atouts et ses axes d'amélioration

Pédagogie

- 40% théorie, 60% pratique

Points forts

- Synthèse des techniques et astuces des spécialistes de la scène
- Méthodologie pour bâtir son discours
- De nombreux cas pratiques et prises de paroles avec débriefings systématiques
- Niveau intermédiaire pour un accès à tous, tout en permettant un résultat suffisant pour "tenir" une assemblée

Pré-requis

- Aucun

Intervenant

- Formateur-coach
- Formé aux techniques scéniques et à la structuration du discours

Programme détaillé page suivante...

Contenu de la formation

JOUR 1 : préparer son intervention et structurer son discours

La communication

- Qu'est-ce que la communication ?
- Les différents types de communications et leur impact

Se préparer

- La préparation de son intervention
- La préparation de l'intervenant

Structurer son discours

- Les différents plans
- Quel plan suivre en fonction de son objectif ?
- Comment rythmer son intervention ?

Les 7 techniques d'expression (1^{ère} partie)

- Le contact oculaire, un regard fidélisant
- Les postures et la gestuelle
- Les expressions faciales
- La voix et la respiration

Exercices d'application :

- *Présentation personnelle classique*
- *Présentation individuelle personnalisée*
- *Ateliers préparation*
- *Ateliers structure du discours*
- *Prise de parole en binôme*
- *Travaux pratiques pour chaque technique*

JOUR 2 : Techniques d'expression et gestion de ses émotions

Les 7 techniques d'expression (2^{ème} partie)

- Le langage
- Le look
- L'implication de l'auditoire

Le jeu des questions-réponses

- Savoir répondre aux questions
- Savoir gagner du temps
- Le grand secret de l'improvisation

La gestion de ses émotions

- L'imagerie mentale à votre service
- Qu'est-ce que le stress ?
- Comment combattre le trac « avant » et « pendant » ?

Récapitulatif

- Que dois-je faire pour réussir mon intervention ?
- Que dois-je ne surtout pas faire pour réussir mon intervention ?
- Quels sont mes axes de vigilance et de progrès ?

Exercices d'application :

- *Exercice vocal*
- *Travaux pratiques pour chaque technique*
- *Prises de parole individuelle et en binôme*
- *Ateliers participatifs*
- *Autodiagnostic*
- *Retours du public et autoévaluation de ses points forts et de progrès*



A propos d'ACTINUUM

Actinum est un **cabinet de conseil, d'accompagnement et de formation, certifié ISO 9001 et 29990**, expert du **Management des Hommes et des projets**.

Notre ambition est d'unifier l'Homme, l'entreprise et ses processus... pour créer de la valeur.

Nous proposons des formations et de l'accompagnement sur l'ensemble de la chaîne de valeur opérationnelle :



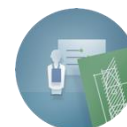
Organisation innovante, management de l'innovation



Management agile, direction des projets



Management des Hommes et des projets, certifié. (3.0, PRINCE2®, PMP®, ...)



Coaching managérial, agile, Innovation managériale, ...



Pilotage des transformations (digitale, agile, etc.)



Créer la valeur attendue

Pour cela, ACTINUUM s'appuie sur 35 consultants, formateurs ou coaches qui accompagnent les Hommes et les organisations par une approche innovante afin de transformer les théories du management en outils opérationnels et en bonnes pratiques accessibles à tous.

Moyens techniques et pédagogiques

Nos programmes sont proposés selon un dispositif de *Blended Learning* alternant phases de présentiel et de distanciel.

La figure ci-dessous illustre et synthétise l'ensemble du dispositif :

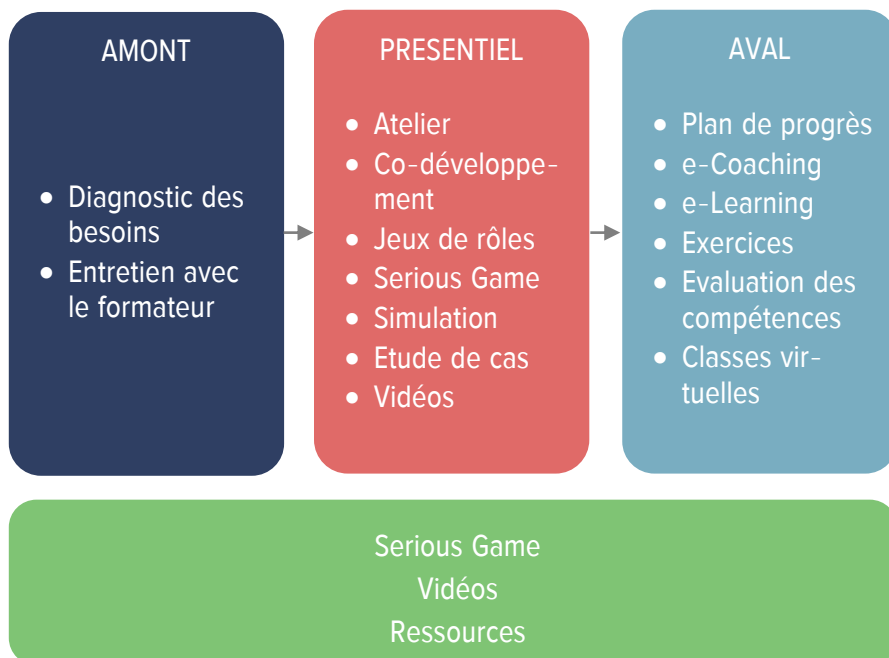


Figure 1 - Dispositif de formation blended learning

- **Avant (Amont) :** évaluation en ligne des besoins de formation, entretien en ligne avec formateur, organisation et suivi du parcours via la mise en place d'un Plan de progrès personnel.
- **Pendant (Présentiel) :** durant la formation plusieurs dispositifs pédagogiques sont possibles (apports théoriques, études de cas, jeux de rôles, serious games, ateliers, co-développement, plans d'action individuels et suivi, ...)
- **Après (Aval) :** e-coaching distanciel et suivi individualisé, classes virtuelles selon programme, évaluation en ligne des acquis de formation et de la satisfaction.
- **En transverse** sur l'ensemble de la période distancielle et présenteielle : des Serious Games, vidéos (types Mooc, etc.) et des ressources documentaires (articles, supports complémentaires, fiches de synthèse, etc.)



Exemple de Serious Game



Evaluation à chaud



Diagnostic amont

Adéquation des besoins et accompagnement

Parce que les besoins de formation sont personnels à chacun, Actinium propose un dispositif qui vous accompagne dans le développement de vos compétences.

Nous nous assurons de l'adéquation des besoins grâce à un diagnostic réalisé en amont de la formation.

Cette analyse est complétée par un entretien avec le formateur, qui initialise le parcours de formation.

Les objectifs définis lors de cette démarche permettent d'établir un plan de progrès personnel, qui fixe les bases de l'accompagnement proposé dans nos formations.

Si la formation présenteielle est adaptée aux besoins du groupe, l'accompagnement aval est lui totalement individuel.

Cet accompagnement à distance est réalisé par le même formateur que lors de la formation présenteielle.

Le dispositif se conclut avec un diagnostic des connaissances obtenues, mettant en perspective les acquis avec les objectifs de développement initiaux.