



## Training Prise de Parole en Public

*Comment s'exprimer clairement et avec assurance ?*

### Objectifs

- Auto-évaluer votre qualité d'expression et les axes d'amélioration.
- Présenter, formuler concrètement votre point de vue, en entretien, en réunion ou en public.
- Maîtriser les Techniques de Communication.
- Prendre confiance en soi pour gagner en assurance.

### Méthodes Pédagogiques

- Apports Théoriques & Pratiques
- Questionnaires - Tests - Quiz - Ateliers
- Partages d'Expériences & Interactivité
- Engagements & Plan d'Actions

### Public

Formation dédiée aux personnes qui souhaitent perfectionner leur capacités à s'exprimer avec assurance en public.

Aucun prérequis

**Format** - Module de 2 jours en présentiel

Consultez le Catalogue et le Calendrier

Programme modulable en Intra

Possibilité d'adapter en distanciel

### Tarification / Net de TVA

**Intra** - 890€/jour | **Inter** - 445€/jour

contact@l-mahdi.com

[www.lm-formation-coaching.com](http://www.lm-formation-coaching.com)

La Prise de Parole est une des phobies majeures de bon nombre d'entre nous. Elle peut être extrêmement déstabilisante et stressante !

Comment gagner en confiance, faire passer des messages et intéresser son auditoire... notamment durant un concours ?

C'est ce à quoi nous travaillerons ensemble grâce à des

### Au Programme

#### Réflexion, auto-évaluation et prise de confiance en soi

- Auto-évaluation ↪ Points forts/ Points à améliorer.
- Valorisation de vos Atouts.

#### Améliorer la Communication verbale & para-verbale

- Fondamentaux & règles d'or de la communication.
- Voix, intonation et élocution.
- Optimisation de l'impact de vos messages.
- Formulation positive.

#### Optimiser la Communication Non Verbale

- Gestuelle et attitude face à un auditoire.
- Utilisation de l'espace.
- La proxémie.
- Les astuces d'animation.

#### Convaincre vos Interlocuteurs

- Les 4 Styles Sociaux et la préférence relationnelle de vos interlocuteurs.
- La maîtrise des différents participants à une réunion, une assemblée.
- La posture assertive.

#### Gagner en Assurance dans vos Interventions

- Se préparer et structurer votre intervention.
- Réguler vos émotions avant et pendant la prise de parole.
- Gérer le trac.
- Faire acte de présence réelle.
- Faire appel à vos ressources et talents.
- Capter l'attention et impacter positivement.

Prendre plaisir à s'exprimer et animer les échanges  
avec une juste assurance !