



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
- Partages d'Expériences & Interactivité
- Engagements & Plan d'Actions
- Évaluation des Acquis via un Questionnaire

Public

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

Aucun prérequis

Durée - Module de 2 jours en présentiel

Modalités d'accès - Inscription 20 jours avant

Montélimar ► 25.26 Novembre 2021

Aix-en-Provence ► 1.2 Février 2022

Tarification / Net de TVA

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

contact@l-mahdi.com

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 !