

PROGRAMME DE LA FORMATION

Les bases de la prise de parole en public

JOUR 1

1• Faire le check-up individuel de son style de communicant

- Où en êtes-vous à l'oral ? Quels sont vos points forts ? Que devez-vous travailler ?
- Conseils personnalisés.
Mise en situation : Diagnostic personnalisé de sa communication à l'oral

2• Se préparer sur tous les fronts

- La préparation : 80 % du succès ou comment mettre toutes les chances de son côté ?
- « Parler c'est un sport » : se préparer physiquement pour transformer l'énergie du trac.
- Se mobiliser mentalement. • Comprendre et s'adapter à son public.

3• Les clés pour réussir à l'oral

- L'art de l'accroche.
- Réaliser et utiliser des notes « utiles ».
- Improviser sans en avoir l'air : les plans « futés » pour conquérir l'auditoire.

JOUR 2

4• S'entraîner activement

- Réussir à prendre toute sa place face au groupe.
- Présenter un exposé simple.