



PRISE DE PAROLE EN PUBLIC ET EN REUNION

Ref. CEF001

Prendre la parole sans crainte et mener un discours ou une présentation en toute quiétude. 30% de la population française en est incapable aujourd'hui et peut même le vivre comme une souffrance. **Tout est prévu ici pour dépasser cet état insatisfaisant et vous donner les clés d'une expression fluide et sereine.**

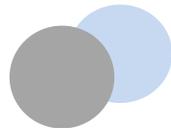
Public : 1 à 6 personne(s). Aucun prérequis.

Durée : 2 jours à raison d'une journée par mois ou 2 jours consécutifs.

Déroulé : Analyse de situation personnelle et contextuelle. Identification des freins et des potentialités individuelles. Apprentissage d'outils efficaces dédiés à une meilleure préparation et à une gestion sereine des débordements émotionnels. Coaching personnalisé éventuel pour lever les freins à la mise en œuvre des actions et maximiser ainsi les acquis de la formation.

Le « plus » : Chaque participant est invité à venir avec une ou des attente(s) spécifique(s) et repart avec un plan d'actions alimenté tout au long de la session.

Une attestation est dispensée aux participants à l'issue de la formation de manière valider leur progression et évaluer les critères de réussite.



Formation avec attestation 2 jours

Tarifs : individuel, groupe intra ou inter sur devis.

DEROULE DE LA FORMATION

JOUR 1	Module 1	Diagnostic de situation individuelle Potentialités et limitation dans la prise de parole
	Module 2	Repérer les facteurs de stress et d'émotions fortes Techniques pour gagner en aisance Exercices: Respiration et cohérence cardiaque
	Module 3	Structurer son intervention et mettre de l'intention Equilibrer le verbal, le non-verbal et le para-verbal
JOUR 2	Module 4	Ecouter et reformuler, travailler sa synthèse et sa force de conviction Exercices: Animer des réunions et/ou présenter des interventions
	Module 6	Les cas particuliers: Parler sur scène, en interview, face camera Optimiser ses supports (visuels, diaporamas, notes...)
	Module 7	Modérer des tensions et temporeriser des échanges difficiles

ATTESTATION DE FORMATION