

Prise de Parole en Public et Gestion du stress

Thématique

Compétences additionnelles

Caractéristiques

- Durée : 6 heures
- Modalité : présentiel
- Niveau : débutant
- Type : professionnalisation

Méthodes et supports pédagogiques

Pédagogie active essentiellement basée sur des outils concrets, des exercices outillés, des jeux de rôle, des études de cas et des mises en situation à partir de cas concrets.

Méthode d'évaluation

Étude de cas, en appui avec les ressources formatives. QCM...

Intervenant

21 ans d'engagement dans le développement du savoir être & du savoir-faire des Hommes

Formateur certifié en Process'Com depuis 2011, en Elimination des conflits & Résilience depuis 2018, en Leadership depuis 2021



Délais d'accès

Nous contacter au 0262 41 22 94

Objectifs

- Être capable de comprendre son mode de communication et le faire évoluer ;
- Être capable de mieux gérer son stress pour communiquer efficacement.

Formation sur mesure pour pouvoir travailler sur ses propres ressources et en présentiel

Prérequis et public concerné

- Savoir lire et écrire
- Professionnel(le)s – Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Contenu pédagogique

Les bases de la communication orale

- Connaître les principes de la prise de parole en public ;
- Structurer son intervention.

Avant la prise de parole

- Tirer profit du stress mobilisateur ;
- Optimiser le travail préparatoire ;
- Gérer son stress émotionnel.

Développer ses qualités oratoires

- Travailler sa voix et ses gestes, gérer sa respiration et ses silences, renforcer son regard et ses qualités d'écoute, organiser ses idées et ses arguments, s'appuyer sur des notes simples et utiles, installer son style et son autorité, capter l'attention ;
- Associer ses auditeurs à son exposé.

« Seul nous allons vite, très souvent dans des directions erronées.
Ensemble, nous allons durablement plus loin, bien plus souvent dans les bonnes »

Moyenne des taux de satisfaction des stagiaires pour cette formation : NC

Pour les tarifs de la formation en Inter, en Intra ou CPF, nous contacter - Accès Handicapés : contacter Stéphanie, notre référente PSH (cfa@osipro.re)

Fiche mise à jour le **10/07/2023**