

Cette formation aura lieu :

- les jeudi 28 et vendredi 29 mars 2013
- les jeudi 25 et vendredi 26 avril 2013

de 9h30 à 17h30

Lieu de formation : PARIS - Centre

OBJECTIFS

- Acquérir une meilleure confiance en soi et de l'aisance aussi bien dans le face à face que dans la parole en groupe.
- Se préparer efficacement et maîtriser ses émotions pour éviter le trac et vaincre sa peur.

DESTINATAIRES

Toute personne (manager, commercial, salarié) ayant une activité tournée vers la communication – prise de parole en réunion, en public, en face à face.

PEDAGOGIE

L'enseignement est dispensé à de petits groupes. Un fascicule de travail est remis à chaque participant.

METHODOLOGIE

Pédagogie active alternant les exposés théoriques et applications pratiques.

Techniques d'expression : exercices/jeux/simulations avec debrief.

ATTESTATION

Un certificat est délivré après constatation des acquis en fin de formation.



PROGRAMME

Au cours des 2 jours de formation sont abordés : la compréhension de l'acte de prise de parole, les outils de l'expression orale sur le fond et la forme, identification de ses points faibles pour retrouver confiance en soi.

Premier jour : sera consacré à la compréhension de l'acte de prise de parole.

- **Accueil** des participants
- **Présentation** générale de la formation
- **Le schéma** de la communication
 - Les fondamentaux
 - Le schéma de déperdition verbale
 - Les règles d'or de la prise de parole
- **Gérer** ses appréhensions
 - Les stress
 - La timidité, les émotions
 - Apprendre à se relaxer, se détendre
- **L'expression** verbale et non verbale
 - Le volume de la voix, la diction, le ton, le débit
 - La gestuelle, le regard (mimiques, sourire)
 - La posture, les déplacements (occuper l'espace)
 - La respiration, les silences...

La mise en pratique d'exercices variés et ludiques :

Lectures, discours spontanés ou préparés sur des thèmes libres, technique vocale, relaxation.

La vidéo est utilisée et donne lieu à une analyse personnalisée.

➔ suite



PROGRAMME - suite

Deuxième jour : permettra aux participants d'aborder les aspects de scénarisation, de « mise en scène », en texte, en images et en mouvements de leurs interventions.

- **Réussir** son intervention orale
 - Produire un discours construit sur un thème déterminé
 - Clarifier l'objectif de son intervention
 - Choisir les outils pédagogiques adaptés
- **Utiliser** de manière pertinente les registres de la communication (les attitudes et l'expression orale)

Phase de conclusion :

Chaque participant bénéficie de 15 minutes pour intervenir et mettre en pratique ses acquis.

Il s'agit d'une mise en situation de communication face à un groupe en conditions réelles.

L'intervention est filmée pour ensuite être visionnée et commentée en groupe.

Une « feuille de route » vous sera remise par le consultant afin de développer votre plan de progrès individuel.

DEROULEMENT

L'enseignement est dispensé à de petits groupes afin de favoriser l'interactivité et le dialogue.

Il est adapté à votre contexte professionnel et style de votre personnalité, afin de répondre aux besoins de chaque participant.

Tout est mis en œuvre pour permettre au participant d'atteindre ses propres objectifs. Entraînement à partir de situations concrètes sur toutes les étapes d'une réunion.

Formation possible en intra

Nous contacter au : 01.44.34.23.23

Cette formation aura lieu le :

- les jeudi 22 et vendredi 23 novembre 2012
- les jeudi 31 janvier et vendredi 1^{er} février 2013

de 9h30 à 17h30

Lieu de formation : PARIS – Centre

Formation dispensée par
Myriam SADAoui

Consultante Formatrice en Communication & développement personnel.

Diplômée de la maîtrise en Sciences de l'Education – Paris Descartes -

Tarif de la formation :

- Au comptant : 840 €
- En convention : 1200 €

Retrouvez tous nos formations RH sur notre site internet :

www.cnpgconseil.com

