

PRISE DE PAROLE EN PUBLIC

OBJECTIF

Savoir se présenter à l'oral, présenter un projet et convaincre un auditoire.

- Préparer une prise de parole adaptée à toute communication professionnelle
- Maîtriser ses différents types d'expression verbale et non verbale afin de renforcer son pouvoir de persuasion
- Capter un auditoire par la clarté de sa présentation et la puissance de son message

Savoir réagir positivement et avec efficacité aux événements extérieurs

- Réussir à mobiliser sa confiance en soi et à gérer son stress

CONTENU

Au cours de cette formation, nous proposons différents moyens pour vaincre le trac, délivrer un message impactant vers une assemblée, savoir se vendre ou vendre un projet :

- La gestion du stress, la respiration, la relaxation
- La prise d'espace
- Le non-verbal (posture, voix, expression et mouvement)
- Le travail sur les pauses et les silences
- Les techniques d'expression orale (travail sur la respiration, la voix, le regard et la gestuelle)
- Le message par rapport à un auditoire : introductions, structures de présentation, conclusions
- La bonne conduite à tenir, la réactivité et la créativité dans une situation précise

MÉTHODE

- Apports théoriques et techniques
- Jeux de rôle
- Coaching individuel et collectif
- Mise en application de cas réels, feed-back immédiat
- Enregistrement vidéo

PUBLIC

Managers, Chefs de projet, Responsables de service et Responsables d'équipe

DURÉE

2 journées de 7 heures, consécutives ou non, en inter ou en intra, pour des groupes de 6 à 10 personnes.

LIEU

Au sein d'une antenne de notre cabinet ou de votre entreprise.

TARIF

Devis sur mesure suite à l'entretien de recueil et d'analyse des besoins.

Chef de projet

01 42 62 46 90

> 7 place du Dôme - 92056 LA DEFENSE
> 32 boulevard du Temple - 75011 PARIS

Mail : contact@abccompétences.fr
Site : www.abccompétences.fr