GRANDIR +

Prendre la parole en public

Utiliser son corps, sa voix et ses idées face à un groupe

PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne souhaitant développer ses capacités à s'exprimer devant un groupe.

Groupes de 6 à 8 personnes

Pré-requis	aucun
Modalités d'accès à la formation	auto-évaluation de ses aptitudes
Durée	2 jours (14 h)
Programme de formation	page suivante

Objectifs

1. Acquérir les principes fondamentaux de l'expression orale.
2. Savoir utiliser son corps, sa voix et ses idées face à un groupe.
3. Apprendre à être à l'aise avec sa respiration et à gérer son trac.

Prise en compte de l'écart éventuel entre les attentes de l'apprenant et les objectifs pour prévenir les ruptures et favoriser l'engagement

Méthodes et moyens pédagogiques

Méthodes : découverte, démonstrative, interrogative. 1/3 Apports théoriques en plénière. 1/3 Ateliers d'échanges et partage d'expériences et enfin 1/3 Exercices pratiques et mises en situation à partir de cas concrets.

Matériel pédagogique : supports écrits, vidéoprojecteur, documents, utilisation éventuelle de la vidéo

Progression pédagogique

À partir d'un bilan de ses connaissances et de ses propres habitudes de communication, le stagiaire réussit à progresser dans ses capacités à :

- Acquérir les principes fondamentaux de l'expression orale
- Savoir utiliser son corps, sa voix et ses idées face à un groupe
- Apprendre à être à l'aise avec sa respiration et à gérer son trac

Et construit un plan d'action pour progresser en compétences

Suivi de l'exécution du programme et appréciation des résultats

Utilisation d'une procédure d'évaluation certifiée Qualiopi en fin de stage.

Formalisation à l'issue de la formation

attestation d'assiduité et d'acquis de formation

Évaluations de l'acquis et de la mise en application

Évaluations des connaissances au début du stage

Évaluations des acquis et des atteintes des objectifs à l'issue du stage par Quiz, Test, Mise en situation évaluative. Suivi post-formation par téléphone ou Internet sur demande.

Formateurs

Les formateurs sont des professionnels expérimentés, et disposant des qualifications nécessaires pour garantir une formation de qualité.

Plus d'informations sur demande.

GRANDIR +

Programme

01 Évaluer ses atouts, ses difficultés et ses axes de progrès

- Aptitudes naturelles à s'exprimer devant un groupe
- Qualités de méthode et d'organisation
- Capacités à communiquer avec un auditoire : style d'animation, impact sur l'auditoire

02 Rappeler la méthode

- Définir les différentes étapes, préparer et structurer son intervention
- Organiser le déroulé : introduction, conclusion, questions et réponses
- Gérer le temps
- Utiliser les outils et supports : documents, transparents, paperboard…

03 Développer ses capacités d'expression orale

- Le verbal : la gestion de la voix, articulation, volume, rythme, débit, silences…
- Le non verbal : la communication implicite de la gestuelle, la posture assise, debout, en déplacement, postures ouvertes, fermées
- La pose du regard, l'expression du visage, la notion de charisme…
- La respiration, la concentration, la réactivité…
- Les techniques de gestion du stress, du « trac » : avant et pendant l'animation
- La préparation du corps (instrument de musique) et l'utilisation de la respiration abdominale
- Apports pédagogiques et mises en situations

04 Établir la relation et communiquer avec son auditoire

- Créer les conditions d'écoute, susciter l'intérêt
- Avoir un discours clair. Donner des exemples
- Respecter les différents types d'écoute : utiliser les « 3 niveaux de communication »
- Écouter, reformuler, expliquer si nécessaire
- Gérer les situations perturbantes : retard, interruptions, conflits…

05 Préparer son intervention

- Choix d'un sujet (si le stagiaire n'en a pas apporté), préparation de sa présentation
- Identification et sélection des idées, des messages. Illustrations, organisation.
- Réactivation des connaissances de la veille
- Rappel théorique : préparer, démarrer, structurer, conclure
- Rappel par les stagiaires : corps, voix, respiration, trac
- Mise en situation : présentation d'un sujet de son choix
- Réaction de l'auditoire, échanges avec le groupe

06 Improviser son intervention

- Exercice d'improvisation
- Mise en situation pour acquérir de la fluidité et de la spontanéité
- Réaction de l'auditoire, échanges avec le groupe