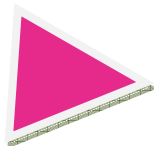




Meras-Network est certifié ICPF & PSI (qualification figurant sur la liste CNEFOP) et enregistré au Datadock.



Programme « Les bases de la prise de parole en public »

2 jours – 14 heures

Inter et Pack Intra – 8 participants maximum

POUR QUI ?

Toute personne souhaitant développer son impact à l'oral et devant un groupe.

Mais aussi, étudiants ou lycéens se préparant face à un jury.

PRE REQUIS : aucun

NOS +

Pédagogie interactive et ludique. Exercices de prise de parole devant le groupe de participants, d'exposés simples et d'improvisation. Observation du groupe et feedback collectif.

Certains exercices seront filmés et débriefés.

> OBJECTIF :

- Être à l'aise à l'oral en toutes circonstances
- Comprendre les principes d'une bonne expression orale
- Gagner en confiance
- Instaurer une communication gagnante

> PROGRAMME

- Faire l'auto diagnostic de son style de communication (*identifier les points forts et les axes de progrès*)
- Prendre conscience de son image projetée et perçue pour gagner en confiance en soi
- Comprendre la communication verbale, non verbale et para verbale et la maîtriser
- Savoir se préparer et transformer son trac et son stress en énergie positive
- Utiliser les techniques théâtrales pour travailler sa voix, sa posture, sa gestuelle, son regard
- Travailler son articulation, son rythme et son débit, son élocution et sa respiration
- Donner du relief à son discours et gérer les silences
- Occuper l'espace et s'imposer positivement
- Comprendre et s'adapter à son auditoire
- Savoir « accrocher » son public et parler sans notes
- Construire un capital sympathie
- Structurer ses interventions et se donner un objectif clair
- Connaître les différents niveaux de langue et s'y adapter
- Communiquer simplement et efficacement
- Comprendre les facteurs de conviction dans la forme et le fond d'un message
- Identifier les écueils d'une mauvaise communication

> **VALIDATION DE LA FORMATION** : Remise d'une attestation de formation

> **MATERIEL PEDAGOGIQUE** : alternance de théorie & de mise en pratique (*vidéo-projection, vidéos, exercices filmés*) - SUPPORT - Livre « La parole est à vous »

> **ANIMATEURS** : Comédiens professionnels Formateurs, Experts en Communication orale, techniques théâtrales et en « body language »

