

Être convaincant lors de sa prise de parole

2 jours - 14 heures

OBJECTIFS ET COMPÉTENCES VISÉES

- Gagner en confiance et en clarté lors de vos interventions orales pour surmonter votre trac
- Être à l'aise pour vous exprimer en réunion ou en entretien pour prendre la parole en public sereinement

PROGRAMME

- **Comprendre**
 - Les raisons de notre peur
 - Les fondamentaux de la communication : schéma de Riley
 - L'importance du verbal, para verbal, non verbal
 - La notion de congruence et d'alignement
- **Se préparer**
 - Définir et déterminer l'objectif de sa présentation
 - Construire et organiser son intervention
 - Soigner l'introduction et la conclusion
 - Trouver des formulations percutantes
 - Clarifier son message / trouver les mots clés
 - Préparer et adapter ses supports écrits et visuels
 - Gérer son temps d'intervention
- **Découvrir les techniques utiles pour**
 - Gérer son stress et respirer correctement
 - Surmonter son trac et sa timidité
 - Prendre confiance en soi
 - Gérer le volume, le débit, la diction, le rythme
 - Rendre attractive sa prestation (silence, mots forts...)
- **S'entraîner à la prise de parole en public**
 - Enchaînement d'exercices et de mises en situation
 - Pratiquer les techniques présentées
 - Découvrir ses points forts et ses axes d'amélioration

MATÉRIEL ET MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Formation en présentiel.

Modalités pédagogiques : jeu de rôle, partage d'expériences, mises en situation.

FORMATEUR

Cette formation est animée par un spécialiste de la prise de parole en public formatrice conférencière. CV formateur disponible sur demande.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Évaluation des acquis par le formateur (tour de table et mise en situation).
Évaluation de satisfaction.

ACCESSIBILITÉ

Locaux accessibles (ascenseurs et locaux aux normes d'accueil). Le référent Handicap est à votre disposition pour toutes questions et adaptations.

Mail : cad.hautesavoie@cma-auvergnerhonealpes.fr

Mise à jour le 22/11/2023

LES

- Exercices pratiques en liens directs avec votre activité
- Échanges entre pair
- Taux de satisfaction sur cette thématique : [données disponibles sur le site Internet](#)

PUBLIC

- Chef(e) d'entreprise
- Conjoint(e), collaborateur/associé
- Salarié(e)
- Demandeur d'emploi

PRÉREQUIS

Aucun

LIEU

CMA HAUTE-SAVOIE- Annecy

DATES / HORAIRES

Mardis 26 novembre et 3 décembre 2024

➔ De 8h45 à 12h00 & 13h00 à 16h45

TARIF

448 € nets de taxe

Participation de 98 € pour les TNS (Travailleur Non-Salariés) sous réserve de la décision du financeur.

DÉLAI D'ACCÈS

Si le seuil de 6 stagiaires est atteint.

CONTACT : PÔLE FORMATION

28 av de France – BP 2015

74011 ANNECY Cedex

04 50 23 14 71

formation.hautesavoie@cma-auvergnerhonealpes.fr

Siret : 130 027 956 00015

Enregistré sous le numéro 84691788769.

Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État.