

Public

- Tout personne ayant une activité en contact avec le public

Prérequis

- Sans objet

Modalités d'admission

- Sur dossier

Durée

- 7 h 00

Modalités et méthodes pédagogiques

- Présentiel
- En langue française
- Mise en œuvre dynamique de techniques suivantes : improvisation, travail corporel, travail vocal, travail sur les émotions, jeux de rôle et mises en situation professionnelles

Qualité des formateurs

- Comédien professionnel

Documents remis

- Attestation de formation

Les personnes en situation de handicap sont invitées à contacter le référent Handicap local afin d'étudier les possibilités de suivre la formation

Nous contacter

www.aftral.com

0809 908 908



Renforcer son charisme lors de ses prises de parole en public

Objectifs généraux

- ◆ Prendre aisément la parole en public
- ◆ Appréhender son stress et en faire un moteur
- ◆ Développer son éloquence, son audace et son inventivité
- ◆ Susciter l'écoute
- ◆ Incarner son discours, valoriser ses idées, séduire et convaincre son auditoire
- ◆ Faire de son support écrit un point d'ancrage de son discours

Les plus de la formation



- ◆ Des moyens matériels performants et innovants
- ◆ Une formation active et inter active avec des mises en situation pratiques

Mode d'évaluation des acquis

- ◆ Evaluation finale : quizz

Validation

- ◆ Attestation de formation
- ◆ Niveau : Sans niveau spécifique
- ◆ Possibilité de valider un/des blocs de compétences : Sans objet
- ◆ Code RNCP/RS : Sans objet
- ◆ Certificateur : Sans objet
- ◆ Code Certif Info : Sans objet



Agrément

- ◆ Sans objet

PROGRAMME

N° SEQUENCE		DUREE
0	Identifier les objectifs et étapes de la formation	/
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Présentation du centre, de l'équipe pédagogique et des moyens matériels ▪ Présentation de la formation ▪ Modalités pratiques ▪ Tour de table ▪ Test de positionnement 		MOYENS PEDAGOGIQUES ET TECHNIQUES Salle équipée d'un ensemble multimédia

N° SEQUENCE	OBJECTIF	DUREE
1	Prendre aisément la parole en public Appréhender son stress et en faire un moteur	3 h 30
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Prise de contact et mise en situation : présentation ludique de chaque participant : débriefing, partage des points clés à travailler pour chacun des participants <p>Un training physique « corps et pensées en mouvement » : saisir l'importance primordiale de la place du corps et du souffle pour une présence assumée et un discours percutant Utiliser sa respiration ventrale, sentir sa colonne d'air jusqu'au diaphragme, trouver son centre de gravité Comprendre l'interaction entre articulation intérieure et extérieure Apprendre à délier et fluidifier sa capacité oratoire Travailler l'alternance tonicité/relâchement des muscles pour saisir concrètement les notions de contrôle et lâcher-prise Travailler une énonciation claire, concise et dynamique, une formulation directe et factuelle pour tenir son auditoire.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Savoir synthétiser, reformuler, travailler la dynamique intérieure/extérieure ▪ Se rendre disponible à ses émotions. La force émotionnelle prend toute sa dimension avec un corps disponible et serein. Travailler l'imagination, la réactivité, l'implication, la proposition personnelle, créer la tension dramatique et le suspens 		MOYENS PEDAGOGIQUES ET TECHNIQUES Salle de formation équipée d'un ordinateur et d'un vidéoprojecteur

N°SEQUENCE	OBJECTIF	DUREE
2	Développer son éloquence, son audace et son inventivité Susciter l'écoute Incarnar son discours, valoriser ses idées, séduire et convaincre son auditoire Faire de son support écrit un point d'ancrage de son discours	3 h 30
<ul style="list-style-type: none"> ▪ La prise de parole sous 4 angles : Clarté - rythme - rigueur et enthousiasme Des improvisations pour gagner en confiance : mise en pratique immédiate des apports du training Entraînement sur un discours qui a fait date dans l'histoire : ▪ Combattre et déjouer les pièges liés au stress Utiliser tous les outils mis en relief au début de la séance au service d'un grand discours Etre « inspiré » et transmettre le souffle de cette inspiration. La parole a un effet sur l'autre car elle d'abord un effet sur soi. Sentir la part émotionnelle et sensible en jeu dans la communication. Travail de précision et nouvelle dynamique proposée à chacun. ▪ Pistes et clés à envisager pour la suite Reprise de la présentation individuelle de début de stage, prise de conscience de l'évolution et des apports, débriefing sur les avancés, les points à perfectionner. Mesurer le chemin parcouru : Pistes et clés à envisager pour la suite 		MOYENS PEDAGOGIQUES ET TECHNIQUES Salle équipée d'un ensemble multimédia Ressources pédagogiques

N° SEQUENCE		DUREE
2	Bilan et synthèse de la formation	/
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Bilan de la formation ▪ Synthèse du stage ▪ Evaluation de satisfaction de la formation 		MOYENS PEDAGOGIQUES ET TECHNIQUES
		Salle équipée d'un ensemble multimédia