

PRISE DE PAROLE EN PUBLIC

Cette formation est particulièrement adaptée pour les personnes qui souhaitent dépasser leur appréhension, et développer les compétences essentielles pour prendre la parole en public. Au cours de ces deux journées vous expérimenterez des outils de gestion du stress, d'exercices de théâtre pour améliorer votre posture et votre voix, et bénéficierez de retours individualisés, pour découvrir l'orateur ou l'oratrice en vous.

💰 Les tarifs indiqués sont hors frais annexes ou option.

Durée : 14.00 heures (2.00 jours)

Profils des apprenants

- Toute personne souhaitant développer la confiance en soi et acquérir les fondamentaux pour être efficace en prise de parole en public .

Prérequis

- Aucun

Accessibilité et délais d'accès

Pour permettre l'accès de cette formation aux personnes en situations de handicap, contacter Hélène Morre au h.morre@kolinkis.com pour nous faire remonter les besoins d'adaptation.

2 semaines

Qualité et indicateurs de résultats : Niveau de satisfaction des stagiaires

Objectifs pédagogiques

- Se préparer et gérer son stress avant de prendre la parole en public.
- Trouver son identité d'orateur ou d'oratrice et l'incarner par le regard, le corps et la voix.
- Structurer et rythmer un discours.
- Répondre aux questions.

Contenu de la formation

- Se préparer et gérer son stress
 - Utiliser la respiration ventrale.
 - Mettre en œuvre l'outil de la visualisation.
- Trouver son identité d'orateur ou d'oratrice et l'incarner.
 - Décentrer son intention et créer un effet de conversation.
 - Identifier ses points forts et décrire son profil d'orateur ou d'oratrice.
 - Au travers d'exercices collectifs, gagner en confort pour oser regarder l'auditoire.
 - Faire résonner sa voix en activant les résonateurs grâce à des exercices de placement et d'élocution utilisés en théâtre.
 - Adopter un niveau de posture adapté avec l'échelle des statuts utilisée en théâtre d'improvisation.
 - Repérer et gommer les gestes parasites et les tics de langage grâce à l'outil de l'enregistrement vidéo.
- Structurer et rythmer un discours.
 - Structurer une réponse improvisée.
 - Structurer un discours en 4 étapes : accroche, métaphorisation, exemplification et argumentation.

Kolinkis

254 Rue Vendôme

69003 Lyon

Email : contact@kolinkis.com

Tel : +33637502055



- Rythmer sa présentation avec 5 techniques d'accroche.
- Valoriser sa présentation par un support efficace : les 5 réflexes du diaporama.
- Répondre aux questions
 - Répondre aux questions quand on n'a pas toutes les réponses.
 - Répondre aux questions piège.
 - Répondre aux questions dans une langue qui n'est pas sa langue maternelle.

Organisation de la formation

Équipe pédagogique

Formatrices et formateurs spécialisés dans le développement des compétences comportementales et relationnelles par l'outil du théâtre.

Moyens pédagogiques et techniques

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Test de positionnement avant et après la formation.
- Test de compréhension, mise en situation, travaux pratiques.
- Passage individuels filmés avec retour personnalisé.

Prix intra entreprise : 3200.00 € HT

Prix inter entreprise : 950 € HT / participant (- 20 % pour les entreprises membres de la Ruche Industrielle)