

# PRISE DE PAROLE EN PUBLIC

📍 Référence : C23

€ Tarif intra : nous contacter

🕒 Durée préconisée : 2 jours



## INTRA

Vous souhaitez cette formation en intra, contactez-nous au :

☎ 01 45 49 99 15

@ contactentreprises@udd.eu



### Public :

Toute personne amenée à parler en public



### Prérequis :

Aucun

## Objectifs :

- Développer sa capacité à prendre la parole en public
- Communiquer avec aisance
- Gérer son trac et ses émotions

## Programme :

### 1. Préparer son intervention

- Analyser le contexte de l'intervention : profil des participants et leurs attentes, objectifs de l'intervention, enjeux...
- Clarifier son objectif et ses messages clés
- Construire ses arguments
- Structurer son discours et préparer le contenu de son intervention
- Soigner l'accroche et la chute

### 2. Savoir se mettre en scène

- Donner une image positive dès les premiers instants
- Savoir gérer le trac
- Travailler sa communication non verbale : attitude, gestuelle, regard, voix...
- Rythmer son discours pour renforcer son impact : voix, respiration et changements de ton
- Prendre confiance en soi et s'affirmer
- Occuper l'espace
- Interpeller son auditoire

### 3. Gérer l'échange

- Savoir se rendre disponible et mobiliser ses idées pour être dans l'ici et maintenant
- Pratiquer l'écoute active et s'entraîner à reformuler
- Savoir rebondir et nourrir l'échange de manière positive
- Se préparer à répondre aux objections et aux contre-arguments
- S'affirmer face aux personnalités difficiles : les envahissants, les négatifs, les déstabilisateurs...