

# ***Optimiser sa prise de parole en public***

14h de formation

## OBJECTIFS DE FORMATION

- Intégrer les règles de base de la communication orale
- Augmenter la confiance en soi et exploiter son potentiel
- Améliorer sa capacité à produire un message et retenir l'attention d'un auditoire

## PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne amenée à intervenir face à un groupe de personnes pour une conférence, une réunion, une formation, une présentation...

# PROGRAMME DE LA FORMATION

## La communication et ce qu'elle n'est pas ! :

- Ses enjeux pour soi, pour les autres
- La communication orale comme lien entre les personnes

## Évaluation de ses compétences :

- Faire le point sur sa capacité à faire passer un message juste
- Comprendre les décalages entre le message que l'on veut faire passer et celui que l'on fait effectivement passer
- Observer son attitude corporelle et comprendre son impact en l'écoutant

## Préparation de sa prise de parole en fonction de ses objectifs :

- Gestion de soi : le stress, la respiration, la voix, la mémorisation
- Gestion de l'espace : travail sur le non-verbal
- Gestion du groupe et introduction à la gestion des situations difficiles
- Comment développer la spontanéité

## Plan de progrès individuel.

### DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

	ARDENNES	AUBE	MARNE	HAUTE-MARNE	AISNE	ACCÈS FORMATION
	DÉVELOPPEMENT PERSONNEL					
Permis de former	●	●	●	●	●	FC
Formation de formateurs	●	●	●	●	●	FC
Formation de tuteurs	●	●	●	●	●	FC
Communiquer efficacement	●	●	●	●	●	FC
Gérer les situations conflictuelles	●	●	●	●	●	FC
Optimiser la prise de parole en public	●	●	●	●	●	FC

### ARDENNES

129 avenue Charles de Gaulle  
08008 Charleville Mézières  
Cedex

03 24 33 02 24

contact@almea-formations-08.fr

### AUBE

9 rue Robert Keller  
10151 Pont Sainte Marie  
Cedex

03 25 81 08 01

contact@almea-formations-10.fr

### MARNE

32 rue Benjamin Franklin  
51016 Châlons-en-Champagne  
Cedex

03 26 69 25 85

contact@almea-formations-51.fr

### HAUTE-MARNE

1 rue Albert Camus  
52904 Chaumont Cedex 9

03 25 35 09 09

contact@almea-formations-52.fr

[www.almea-formations.fr](http://www.almea-formations.fr)

