

ABC Portage

L'indépendant salarié

2 jours
Paris
10 participants

> Optimiser sa prise de parole en public

Objectifs

- Utiliser une communication appropriée pour s'exprimer clairement et intéresser son auditoire
- Mieux gérer son trac

Programme

Généralités sur la communication orale et construction d'une intervention

- Présentation libre des participants
- Définition de la communication et de la prise de parole aujourd'hui
- Les qualités fondamentales de la communication - prise de parole
- Les barrages pour une bonne communication, la relation aux autres
- La communication non verbale, le corporel
- Les 6 étapes de la construction d'une intervention
- Improvisations

Utiliser ses émotions, travail sur la voix

- La communication positive, la communication négative
- Différence fondamentale entre la personne et le personnage
- Le trac, les émotions et leur gestion
- Improvisations
- L'impact de la voix (force, élocution, articulation, débit, fluidité...)
- Prise de parole en public sur un discours proposé

Méthodes pédagogiques

- Apports des techniques actives de l'acteur sous forme ludique et active
- Alternance apports théoriques (15 %) et exercices pratiques de communication (85 %)
- Application de la pédagogie positive
- Nombreux exercices actifs en situation de prise de parole
- Mise en application des techniques avec matériel audiovisuel
- Travail individuel et en groupe
- Échanges, training permanents entre le formateur et les participants