

Code
50187

Durée
2 jours / 14 heures

Tarif Inter*
1490 € HT

PROCHAINES SESSIONS

- **PARIS :**
16-17 mai. 2024
- **PARIS :**
6-7 juin. 2024
- **LILLE :**
6-7 juin. 2024
- **LYON :**
6-7 juin. 2024
- **BORDEAUX :**
6-7 juin. 2024
- **NANTES :**
6-7 juin. 2024
- **STRASBOURG :**
6-7 juin. 2024
- **A DISTANCE :**
6-7 juin. 2024
- **PARIS :**
18-19 Juil. 2024
- **PARIS :**
26-27 Aoû. 2024
- **LYON :**
12-13 Sep. 2024
- **PARIS :**
26-27 Sep. 2024
- **LILLE :**
26-27 Sep. 2024
- **BORDEAUX :**
26-27 Sep. 2024
- **STRASBOURG :**
26-27 Sep. 2024
- **NANTES :**
26-27 Sep. 2024
- **A DISTANCE :**
26-27 Sep. 2024
- **PARIS :**
14-15 oct. 2024
- **PARIS :**
24-25 oct. 2024
- **PARIS :**
14-15 nov. 2024
- **PARIS :**
2-3 déc. 2024
- **LYON :**
2-3 déc. 2024
- **STRASBOURG :**
2-3 déc. 2024

*Repas inclus (en présentiel)

Objectifs pédagogiques

- Analyser ses prises de parole
- Capter l'attention et la garder
- Renforcer son impact
- Préparer sa prise de parole
- Rester serein en toute situation

Programme de la formation

Analyser ses prises de parole

Reconnaître ses points forts

- Son propre fonctionnement en public
- Qualités et axes de progrès
- Feedback personnalisé : présentation d'un discours en 3 minutes

Identifier les trois peurs fondamentales de l'orateur

- Le syndrome de l'imposteur
 - Les 3 peurs fondamentales
 - Action : répondre à mes craintes
- Validation : mes actions pour capitaliser sur mes points forts

Capter l'attention et la garder

Utiliser le regard

- La puissance du regard
- La technique du « balayage »
- Action : mise en application du balayage

Utiliser le souffle et la voix

- La colonne d'air
 - Les 3 composantes de la voix
 - Action : faites-votre discours !
- Validation : les 3 points clés pour capter son auditoire

Renforcer son impact

Pratiquer les silences

- Importance des silences en prise de parole

LILLE :

- 2-3 déc. 2024

NANTES :

2-3 déc. 2024

BORDEAUX :

2-3 déc. 2024

A DISTANCE :

2-3 déc. 2024

PARIS :

19-20 déc. 2024

[Voir toutes les sessions](#)

PUBLIC

Personnes qui doivent communiquer régulièrement ou occasionnellement à l'oral - Dirigeants - Cadres qui doivent développer leur impact dans leurs discours

PRÉ-REQUIS

Aucun prérequis nécessaire

NIVEAU D'EXPERTISE

Fondamentaux

MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Dispositif de formation structuré autour du transfert des compétences
- Acquisition des compétences opérationnelles par la pratique et l'expérimentation
- Apprentissage collaboratif lors des moments synchrones
- Parcours d'apprentissage en plusieurs temps pour permettre engagement, apprentissage et transfert
- Formation favorisant l'engagement du participant pour un meilleur ancrage des enseignements

SATISFACTION ET EVALUATION

- L'évaluation des compétences sera réalisée tout au long de la formation par le participant lui-même (auto-évaluation) et/ou le formateur selon les modalités de la formation.
- Evaluation de l'action de formation en ligne sur votre espace participant :
 - ▶ A chaud, dès la fin de la formation, pour mesurer votre satisfaction et votre perception de l'évolution de vos compétences par rapport aux objectifs de la formation. Avec votre accord, votre note globale et vos verbatims seront publiés sur notre site au travers d'Avis

- Le discours sans pause
- Vidéo : le silence, un mot qui change tout

Utiliser le corps

- Le non verbal
- Les bons gestes et attitudes

- Action : la règle du baobab

Validation : mise en pratique devant le groupe

Préparer sa prise de parole

Préparer son discours

- Les objectifs de la prise de parole
- Les points clés pour bien structurer
- Instant déclic : 1 objectif par discours

Utiliser le storytelling

- Les 4 incontournables pour capter l'attention
- La méthode du Héros

- Action : rédiger son accroche

Validation : rédiger son plan d'action

Rester serein en toute situation

Traiter les objections

- La gestion des objections
- La méthode ERO

- Action : débat

Apprivoiser le trac

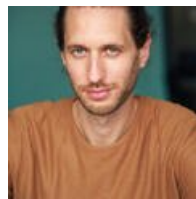
- Croyances et pensées vs visualisation positive
- La préparation mentale

- Instant déclic : mes messages antidotes

Validation : entraînement à la réduction du trac

Parmi nos formateurs

...



Maxime Hermet

Après avoir donné des cours de théâtre et d'improvisation à l'Ecole Centrale Paris, Maxime intervient dans les domaines de l'efficacité professionnelle : Prise de parole en public, Communication écrite et Gestion du temps. Également scénariste et réalisateur, son approche est axée sur le travail en équipe, la mise en pratique et l'écoute de l'autre pour favoriser la montée en compétence des participants.

Vérifiés, solution Certifiée NF Service

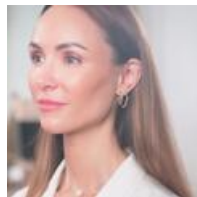
- ▶ A froid, 60 jours après la formation pour valider le transfert de vos acquis en situation de travail
- Suivi des présences et remise d'une attestation individuelle de formation ou d'un certificat de réalisation



Didier Schroedt-Girard

Fort d'une expérience dans le domaine des assurances en tant que commercial et responsable d'un service d'indemnisation dans le secteur IARD, il se consacre ensuite à animer des actions de formation depuis 25 ans au sein des entreprises, des universités et des collectivités locales.

Partenariat avec Docendi depuis 2011 et avec notre organisme depuis 2018. Aujourd'hui, il accompagne des personnes et des équipes pour être efficace dans leur communication orale, à optimiser leurs relations de travail et de les mobiliser à atteindre des objectifs avec succès. Sa pédagogie est centrée sur des pratiques théâtrales pour donner envie aux participants de s'engager.



Charlotte Michelin

Pour Charlotte Michelin, fondatrice de la société POTENTIA en 2017, accompagner les autres dans le dépassement de soi est une véritable vocation. Après un début de carrière en tant qu'ingénieur d'affaires en ESN, où elle occupe des fonctions RH, managériales et commerciales, elle se spécialise dans les soft skills et le personal branding. Coach certifiée en Process Communication Model, elle s'appuie également sur la programmation neurolinguistique pour révéler les potentiels.