



Formation

Dispenseur Formation  
n° 91 34 07452 34

### Contact :

Tél : 04.99.43.00.60

Email : formation.cdvolutif@gmail.com

Site internet : www.cdformation.com

### Public:

Dirigeant, ou toute personne amenée à  
prendre la parole en public ou passer un  
examen

### Déroulement du stage

2 jours de 7 heures

### Stages :

Inter-Entreprises

ou

Intra-Entreprises

### Lieu :

Centre de Béziers

Centre d'Agde

### Budget par personne :

Selon modalités de

financement

FAF ou DPCA

# Prise de parole en Public

## Objectif de la Formation

Augmenter l'impact et la force de ses interventions orales  
Préparer et réussir à mobiliser l'attention de son auditoire  
Maîtriser les paramètres non -verbaux de la communication, son corps, sa voix

## Programme

### **I/ Mettre en œuvre les principes fondamentaux de la communication**

Schéma de la communication  
Notion fondamentale de la communication  
Facteurs d'une bonne communication avec autrui  
Les dix principes de base

### **II/ Impact de La communication non -verbale**

La posture et les déplacements  
Les gestes parasites  
Le visage et ses mimiques  
Les accès oculaires

### **III/ Connaître les composantes de la communication para-verbale**

Respirer avec le ventre  
Parler distinctement  
Articuler, rythmer son discours  
Utiliser des pauses-accélération-ralentis)  
Intégrer des silences

### **IV/ Structuration du message à communiquer**

Définir le but  
Rester centré sur son objectif  
Structurer le contenu  
Le bon usage de la répétition  
Connaître les attentes de son auditoire  
Préparer la conclusion

### **V/ Répéter et visualiser son discours**

Faciliter la résolution de problème grâce au méta modèle

### **VI/Techniques pour gérer son stress**

Exercices de détente...  
Exercice de respiration...  
Les leviers face au stress relationnel

## Méthode Pédagogique

Diagnostic individuel des points forts et points à améliorer  
Approche active et participative  
Exercices pratiques  
Un support sera délivré en fin de formation.