

# Être convaincant lors de prise de parole

2 jours - 14 heures

Mise à jour 16/02/2024

## OBJECTIFS ET COMPÉTENCES VISÉES

- Gagner en confiance et en clarté lors de vos interventions orales pour surmonter votre trac
- Être à l'aise pour vous exprimer en réunion ou en entretien pour prendre la parole en public sereinement

## PROGRAMME

- **Comprendre**
  - ✓ Les raisons de notre peur
  - ✓ Les fondamentaux de la communication : schéma de Riley
  - ✓ L'importance du verbal, para verbal, non verbal
  - ✓ La notion de congruence et d'alignement
- **Se préparer**
  - ✓ Définir et déterminer l'objectif de sa présentation
  - ✓ Construire et organiser son intervention
  - ✓ Soigner l'introduction et la conclusion
  - ✓ Trouver des formulations percutantes
  - ✓ Clarifier son message / trouver les mots clés
  - ✓ Préparer et adapter ses supports écrits et visuels
  - ✓ Gérer son temps d'intervention
- **Découvrir les techniques utiles pour**
  - ✓ Gérer son stress et respirer correctement
  - ✓ Surmonter son trac et sa timidité
  - ✓ Prendre confiance en soi
  - ✓ Gérer le volume, le débit, la diction, le rythme
  - ✓ Rendre attractive sa prestation (silence, mots forts...)
- **S'entraîner à la prise de parole en public**
  - ✓ Enchaînement d'exercices et de mises en situation
  - ✓ Pratiquer les techniques présentées
  - ✓ Découvrir ses points forts et ses axes d'amélioration

## MATÉRIEL ET MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

- Formation en présentiel
- Modalités pédagogiques : Echanges, analyse de pratiques, mises en situation et mises en pratique, cas réels d'entreprises, co construction.
- Alternance d'apports théoriques et pratiques.

## FORMATEUR

Formateur expert en communication

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Evaluation des acquis par le formateur (tour de table et exercices)
- Evaluation de satisfaction

## ACCESSIBILITÉ

Conditions d'accueil et d'accès des publics en situation de handicap (locaux, adaptation des moyens de la prestation; gestion du handicap y compris cognitif) à définir avec notre référent Handicap à votre disposition : Béatrice de FERAUDY, 04.72.43.43.54

## LES +

- Exercices pratiques en liens directs avec votre activité
- Echanges d'expériences avec les autres participants
- Taux de satisfaction : [voir site internet](#)

## PUBLIC

Chef(fe) d'entreprise, conjoint, porteur de projet, Salarié(e) ou demandeur d'emploi remplissant le cas échéant les conditions d'entrée (pré requis)

12 personnes

PRÉREQUIS      Aucun

LIEU                      [Voir notre site internet](#)

DATES/ HORAIRES   [Voir notre site internet](#)

TARIF                    448 € nets de TVA

Prise en charge possible selon votre statut (artisan, salarié, conjoint, demandeur d'emploi)

## DÉLAI D'ACCÈS

Date limite d'inscription: 8 jours avant la date de démarrage de la formation

Effectif minimum requis pour l'ouverture du stage: 7 personnes

## CONTACT

CMA Lyon-Rhône

10 rue Paul Montrochet 69002 Lyon

04.72.43.43.54

[formations.lyonrhone@cma-auvergnerrhonealpes.fr](mailto:formations.lyonrhone@cma-auvergnerrhonealpes.fr)

Siret : 130 027 956 00015

Enregistré sous le numéro 84691788769.  
Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

[Consulter nos conditions générales de vente](#)