

LA POSTURE ET LES TECHNIQUES D'UN ORATEUR



Horaires : 9h - 17h
Durée : 14h / 2 jours



Lieu : À définir



Nombre de participants :
4 à 12 participants



Public :
Tout public



Tarif :
Sur devis



Accessibilité aux personnes en
situation de handicap :

Contactez notre référent
handicap

Maryse DIALLO :
04 94 60 39 07



Formalisation de la formation :

- 1 attestation de fin de formation validant les compétences acquises,
- 1 certificat de réalisation.

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- **Développer la confiance en soi** : Apprendre à gérer le trac et transformer votre nervosité en énergie positive
- **Maîtriser l'art de la prise de parole** : Découvrir les techniques essentielles pour structurer votre discours et captiver votre audience
- **Utiliser le langage corporel** : Comprendre l'importance du non-verbal et comment l'utiliser à votre avantage pour renforcer votre message
- **Engager et captiver votre public** : Apprendre à interagir avec votre audience, à maintenir leur attention et à répondre efficacement aux questions
- **Adapter votre message** : Savoir ajuster votre discours en fonction de votre auditoire pour maximiser l'impact de votre communication

CONTENU DE LA FORMATION

Introduction à la prise de parole en public

- Les fondamentaux de la communication orale
- Les différents types de discours et leurs objectifs

Confiance en soi et gestion du stress

- Techniques de relaxation et gestion du trac
- Exercices pratiques pour développer la confiance en soi

Construction d'un discours impactant

- Structurer ses idées de manière claire et concise
- Utiliser des anecdotes et des exemples pour illustrer ses propos

Langage corporel et présence scénique

- Les gestes qui renforcent le message
- Utilisation de l'espace et du regard pour établir un contact visuel

Interaction avec l'audience

- Techniques pour encourager la participation
- Gérer les questions et les interruptions avec assurance

Pratique et feedback

- Simulations de prise de parole
- Feedback personnalisé et conseils d'amélioration

PRÉREQUIS

Aucun

MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Alternance de phases théoriques et pratiques, au cours de chaque séance.
- Mises en situation réelles
- Feedback personnalisés

SUIVI ET ÉVALUATION DES ACQUIS

- Évaluation formative réalisée tout au long de la formation
- Autopositionnement en amont et en aval de la formation