coorace Formation

organisme de formation de l'ESS,
vous propose

Prise de parole en public- niveau 1

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Gérer son trac
- Utiliser ses atouts de communication
- Renforcer son impact en intervention publique

DESCRIPTION / CONTENU

Prendre conscience de son image et de ses leviers

- Définir les qualités du « bon » orateur
- Connaître les conventions de toute intervention en public
- Explorer quelques pistes pour se libérer

Renforcer son impact

- Préparer son corps
- Travail de la posture
- Travail de la voix

- Se préparer mentalement
- S'affirmer devant son public
- Gérer son trac et s'approprier l'espace
- Illustrer son propos par une gestuelle

Préparer sa prestation

- Identifier le contexte de l'intervention
- Anticiper les attentes de l'auditoire
- Définir ses objectifs
- Choisir les messages à faire passer

Les techniques de l'improvisation au service de sa prise de parole

- Le Gromolo

- Toujours oui
- Qui quoi où

Techniques de gestion du trac

- Ancrage positif
- Visualisation
- Respiration prolongée

Echanger avec un groupe

- L'acceptation
- La relance
- Le questionnement
- Savoir conclure
- ACE

METHODES PEDAGOGIQUES

Apports théoriques, jeux de rôles, échanges, exercices (respiration/relaxation), travaux en sous-groupes

MOYENS ET SUPPORTS PEDAGOGIQUES

PPT, TEST, Analyse transactionnelle, DICS, communication non violente, PNL

MODALITES D'EVALUATION

Durant la formation, l'acquisition des compétences est évaluée sur la base d'activités pédagogiques actives et faisant appel à des méthodes interactives.

A la fin de la formation, un bilan réflexif est proposé oralement sur l'application des acquis dans le quotidien professionnel des participants.

Ce bilan est accompagné d'un questionnaire de satisfaction.

DUREE

14 heures

PUBLIC

coorace Formation

organisme de formation de l'ESS, vous propose

Tout public

PRE-REQUIS

Formation en présentiel.

MODALITES D'ORGANISATION

Les dates et le format (en présentiel à distance via l'outil Zoom) sont à votre disposition sur notre catalogue en ligne.

EQUIPE PEDAGOGIQUE

Les formateurs intervenant pour Coorace sont des spécialistes de leurs domaines et des spécificités de l'insertion par l'activité économique, afin de répondre le mieux possible aux problématiques que vous rencontrez.

MODALITES D'INSCRIPTION

L'inscription à la formation se fait par bulletin d'inscription pour les formations en INTER. Vous pouvez adresser toute question à ce sujet à Anna Benavente (07 49 73 83 25 - anna.benavente@coorace.org)

Pour les formations en INTRA, merci de contacter Violaine Caplan (06 78 42 82 64 – violaine Caplan@coorace.org)

ACCES PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Formation accessible aux personnes à mobilité réduite. Pour les autres situations de handicap, n'hésitez pas à contacter notre référent handicap (handicap@cooraceformationconseil.org)