

Prendre la parole en public : Développer une posture d'animateur

« Révélez un groupe, révélez vous ! »

Objectifs

- Gagner en assurance dans sa communication face à un groupe : réunion de travail, séance plénière, conférence...
- Créer un espace d'interactivité avec l'auditoire et susciter l'attention et l'intérêt pour le sujet.
- Développer une « posture d'animateur » en lien avec sa personnalité, adopter des réflexes.
- Exprimer clairement ses idées.
- Favoriser les interactions avec le groupe.
- Prendre du plaisir à parler en groupe et réduire son stress.

Participants / Prérequis

Les personnes de l'entreprise ayant à faire face à des situations de prise de parole en public : managers ou collaborateurs ayant à piloter une conférence, des réunions d'équipe, à participer activement à une assemblée générale ou à des débats publics en grand comité / Aucun.

THEMES TRAITES

Préparer son message et bâtir son discours

- Définir l'objectif et le contexte de son intervention.
- Créer son plan de présentation à partir de l'outil carte mentale ou Mind Map.
- Construire son TOAST pour structurer son démarrage.

Créer l'interactivité avec l'auditoire et maintenir l'attention du public

- Aménager son espace d'intervention pour faciliter l'interactivité.
- « Mettre le projecteur » sur le groupe.
- Oser démarrer autrement que par une classique présentation : anecdote, questions sondage, autre support.
- Faire des « va et vient » avec son auditoire : questions public, quizz,...
- Favoriser l'intelligence collective du groupe.

S'exprimer en public

- Apprivoiser son trac et l'utiliser : accueillir et laisser parler ses émotions.
- Être authentique en public.

- Oser les silences pour un discours fluide, serein et percutant.
- Poser sa voix, son regard, sa respiration.
- Gérer ses déplacements, sa gestuelle.

Faire face aux situations délicates et imprévues

- Gérer son auditoire et ses réactions : perturbations, silence, passivité, hostilité...
- Savoir se positionner sans s'opposer.
- Rester calme pendant son intervention.
- Pratiquer la neutralité bienveillante.

Mieux se connaître à l'oral

- Dépasser les peurs liées au groupe : être regardé, être écouté, être au centre de l'attention...
- Dépasser sa peur de l'échec, se permettre de réussir.
- Être bienveillant avec soi-même : accepter ses imperfections.
- Mettre en valeur ses points forts.

Gérer son trac

- Se préparer mentalement à la réussite : visualiser.
- S'appuyer sur ses ressources pour gagner en aisance et en sérénité.

Moyens et méthodes pédagogiques

Salle de formation, support de formation papier communiqué à chacun des participants résumant l'ensemble de la formation suivie.

Stage interactif, animation vivante et ludique. Alternance de points théoriques et de mises en pratique originales.

Ce stage est un véritable espace où chacun peut développer ses ressources et talent d'orateur, dans un cadre agréable et convivial, en s'appuyant sur diverses activités.

Le travail proposé permet de comprendre ses freins et de faire de la prise de parole une occasion agréable de se mettre en avant sereinement.

Renseignements pratiques

Intervenante Sésame Formation :

Chrystel MARTI, formatrice en communication, relations humaines et management d'équipe, spécialisée dans la Méthode ESPERE®. Coach certifiée « Corporate coach and team trainer® » (individuel et d'équipe), selon l'approche de V. LENHARDT, certifié Ariane Méthodologie.

Durée : 2 jours, soit 14h de formation, de 09h à 17h.

Coût HT : 920 €

Lieu et date(s) actualisé(s) : cf site web : www.sesame-formation.re