

# Prise de parole en public

Date de mise à jour : 02/01/2020 | Identifiant OffreInfo : 08\_1000003537

Information fournie  
par :  
Région Grand Est,  
missions Carif-Oref

# Objectifs, programme, validation de la formation

## Objectifs

- Surmonter son trac.
- Prendre la parole à l'improviste.
- Accrocher, surprendre et conquérir son auditoire.
- Gérer les échanges et établir un vrai dialogue.
- Exprimer clairement ses idées.
- Se préparer efficacement et parler sans notes.
- Gérer son temps de parole.
- Connaître ses atouts et gagner en confiance.
- Utiliser les outils de l'écoute active.

## Programme de la formation

Améliorer ses qualités d'orateurs

Mieux se connaître à l'oral : le préalable indispensable

- Apprivoiser son trac : ne plus le subir, savoir l'utiliser.
- Mieux cerner ses qualités et ses défauts grâce à la vidéo.
- Transformer le feed-back des autres en pistes de progrès.

L'image de soi : mode d'emploi

- Capitaliser ses atouts personnels pour développer sa confiance et son authenticité.
- Mettre en adéquation l'image que l'on souhaite projeter avec l'image perçue par les autres.
- Valoriser sa personnalité en affinant son style.

Se préparer à la prise de parole en public

- Se libérer des inhibitions psychologiques et des tensions physiques pour être présent.
- Travailler sa voix, ses gestes, son regard, sa respiration, les silences.
- Laisser parler ses émotions, développer son charisme.

Structurer clairement son intervention

- Identifier les caractéristiques et les attentes de son auditoire pour adapter son message.
- Analyser objectivement le contexte dans lequel chacun intervient.
- Organiser ses idées.

Utiliser les techniques de présentations

- Gérer son temps de parole.
- Choisir et maîtriser les meilleurs supports visuels pour son intervention : paper-board, dvd, vidéo projecteur...
- S'appuyer sur des notes utiles.
- Improviser pour retomber sur ses pieds en toutes circonstances

## Validation et sanction

attestation de suivi ou de présence

## Type de formation

Non certifiante

## Sortie

## Métiers visés

Code Rome

## Durée, rythme, financement

Modalités pédagogiques

Durée

14 heures en centre

**Conventionnement** : Non

Financier(s)

## Conditions d'accès

Public(s)

Demandeur d'emploi, Salarié

Modalités de recrutement et d'admission

**Niveau d'entrée :** Bac + 5 et plus

Conditions spécifiques et prérequis

Pas de pré-requis.

Modalités d'accès

## Lieu de réalisation de l'action

**formation entièrement présentielle**

Adresse

39 avenue Hoche

Batiment B

51100 - Reims

**Responsable :**

**Téléphone fixe :**

**Contactez l'organisme**

## Contacts

Contact sur la formation

**Responsable :** Christophe KUDLEWSKI

**Téléphone fixe :** 0326821991

**fax :**

**Site web :**

**Contactez l'organisme**

Contactez l'organisme formateur

Ackware

SIRET: 41059169700033

**Responsable :** KUDLEWSKI

**Téléphone fixe :** 0326821991

**Site web :** <http://www.ackware.fr>

**Contactez l'organisme**

## Période prévisibles de déroulement des sessions

du 01/01/2020 au 31/12/2020

**débutant le :** 01/01/2020

Adresse d'inscription

39 avenue Hoche

Batiment B

51100 - Reims

**Etat du recrutement :** Information non disponible

**Modalités :** Entrées / Sorties à dates fixes

## Organisme responsable

Ackware

**SIRET :** 41059169700033

Adresse

39 avenue Hoche - Bâtiment B

51100 - Reims

**Téléphone fixe :** 0326821991

**Contactez l'organisme**