



PRISE DE PAROLE EN PUBLIC

Qualiopi 
processus certifié

 **RÉPUBLIQUE FRANÇAISE**

La certification qualité a été délivrée au titre de la ou des catégories d'actions suivantes :

Actions de formation



FORMATION



Public: Tous les collaborateurs souhaitant améliorer leur prise de parole.



Objectifs de la formation:

- Affirmer sa posture de leader dans ses prises de parole
- Développer un discours impactant
- identifier les déclencheurs de stress et de perte de confiance
- Définir les composantes d'une préparation de prise de parole
- Captiver l'attention de son auditoire par le non verbal
- Développer sa force de conviction tout en considérant ses interlocuteurs



Durée de la formation : 1 jour



Programme de la formation:

1/ Identifier les déclencheurs de stress et de perte de confiance et les gérer

- Comprendre les mécanismes de stress
- Identifier des solutions pour gérer son stress: respiration, visualisation, pensées alternatives...
- Comprendre le mécanisme d'estime de soi
- Identifier des solutions pour reprendre confiance: retours d'expérience, réussite, prépa mentale...

2/ Préparer sa prise de parole

- Identifier et formuler son ou ses objectifs
- Connaître son auditoire
- Structurer son propos
- Bâtir une argumentation structurée et pertinente
- Utiliser les bons mots, les bonnes formulations
- Utiliser les 4 C d'une communication efficace
- Utiliser à bon escient le storytelling, qui permet de « mettre du personnel dans du professionnel »

3/ Captiver son auditoire par la communication non verbale

- L'importance de la communication non verbale et paraverbale, la notion de congruence
- Travailler sa gestuelle et sa posture
- Travailler son énergie pour donner envie
- Travailler sa voix: articulation, volume, hauteur, timbre, intonation, début, rythme...
- Travailler les silences

4/ Développez sa force de conviction tout en considérant les autres

- Adaptation comportementale: DISC
- Développer une posture gagnant/gagnant
- Comprendre l'assertivité et la communication non violente
- Gérer les avis contradictoires

PI FORMATION

10 bis Avenue des FT.PF - 38 130 ÉCHIROLLES
Siret 849 692 397 00037 • APE 8559A

Contactez Henry KADDOUR

✉ henry@pi-formation.com ☎ 06 14 02 39 90