



PM2DAY

Intervention Prise de Parole en Public

Version du 07/07/2023

PRÉREQUIS À L'ENTRÉE EN FORMATION

Avoir suivi le parcours de formation de Project Management

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Maîtriser les techniques et les attitudes de la prise de parole en public.
- Prendre conscience de ses axes forts et de ses axes de développement.
- S'entraîner à la prise de parole en public.
- Surmonter son trac et son stress.

COMPÉTENCES

- Connaître le schéma de la communication
- Définir les principes de l'assertivité, la congruence et l'empathie
- Pratiquer des exercices respiratoires avant une prise de parole

PROGRAMME DE FORMATION

- Le schéma de la communication ; Palo Alto revu et corrigé
- Le degré de sympathie de Mehrabian.
- Importance du fond et de la forme, identification du non-verbal, du para-verbal et du verbal
- Les difficultés à s'exprimer sur un sujet (culturelles, psychologiques, sociologiques)
- Le coup gagnant de la prise de parole en public, ACE: Assertivité, Congruence, Empathie
- La préparation, 90% de la réussite de la prise de parole : intellectuelle, matérielle, psychologique
- Rédiger ses présentations dans un langage clair et précis
- La respiration: l'avion, le «S», la chaise et la vidange respiratoire
- La voix: du chuchotement au cri en passant par le murmure, l'image de ma voix dans les neurosciences
- Le regard: les lignes de regard et les zones refuges
- Le corps: la bulle, l'image voulue, donnée et perçue, le poids, la force et la légèreté et la force de mon cerveau dans la gestion de la fatigue
- La maîtrise de l'espace
- La puissance de l'ancrage via le vecteur émotionnel

METHODES PÉDAGOGIQUES

- Webinaire
- Atelier collectif - présentiel et en ligne
- Coaching individuelle ou en binôme - présentiel

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Evaluation pendant la séance de coaching dans la mise en situation

Evaluation par les pairs lors de la prise de parole

NOTRE FORMATEUR

Formateurs spécialisés dans la prise de parole (anglais et français)

LIEU ET DÉROULEMENT DE LA FORMATION ET DURÉE

- Formation de : 14,00 heures ou 1 jours
En présentiel dans les locaux de l'organisme de formation ou chez le client.

NIVEAU DE PERFORMANCE

- Nombre de stagiaires ayant suivi la formation depuis 2022: 61
- Taux d'assiduité : 100%
- Taux de satisfaction des stagiaires : 92%

ACCESSIBILITÉ

Pour toute demande d'aménagement nécessaire au bon déroulement de la formation pour tous, vous pouvez contacter notre référent handicap :

Léa Ménager , 07 62 50 71 95 [lmenager@fglearning.fr](mailto:lménager@fglearning.fr)

CONTACT

FG LEARNING (First Group)

63, avenue de Villiers 75017 Paris

Mail : contact@firstgroup.fr

<https://www.fglearning.fr/>