



## 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](mailto:contact@firstgroup.fr)

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