

# COMMUNICATION ORALE : PRISE DE PAROLE

NIVEAU

**Basique**

DURÉE : 14h

**PROGRAMME**


## Tirer parti de sa personnalité face au public : 3h

- Position corporelle
- La gestuelle
- Le regard
- Le positionnement de la voix
- L'allure
- Le débit
- Le ton
- Les silences
- Les codes

## Prendre la parole en position assise / en position debout : 1h

## Coaching prises de parole : série de trainings de prise de parole : 3h

- Communication à une personne
- Communication à un petit groupe

## Délivrer son discours : 3h

- Comment écrire son texte
- Ne pas le lire
- Comment être naturel et ne rien oublier au passage


**1290€ Net de TVA**

### OBJECTIF

Être sensibilisé à la nécessité de communiquer.  
Connaître les techniques pour mesurer l'intérêt d'établir une relation.  
Répondre « professionnellement » à une question.  
Canaliser les pièges de l'émotivité face à la caméra ou au micro.  
Les enjeux d'une bonne relation avec le public.

### PUBLIC

Toute personne étant en charge de la communication au sein de l'entreprise, ou ayant à transmettre des informations écrites au sein de sa hiérarchie.

### PRÉ-REQUIS

Aucun pré-requis

### MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Salles de formation équipées en ordinateurs et licences installées.

### MOYENS ET MÉTHODES

Support de cours, exercices et tests de suivi de niveaux.  
Editions ENI. Feuilles d'émargement, attestation de stage.

### PROFIL DU FORMATEUR

Formateur expert possédant 10 ans d'expérience.

### SUIVI DE L'ACTION

Tests pratiques et théoriques d'acquisition des connaissances tout au long de la formation et évaluation à chaud et à froid.

Test de niveau afin d'évaluer l'indice de compétences.

## Le trac : 3h

- Qu'est-ce que le trac : peut-on et doit-on le combattre ?
- D'où vient-il ?
- Que craignez-vous ?
- Ses symptômes
- Comment gérer ses émotions face à un auditoire, un journaliste ou une caméra
- Gérez votre stress face à la pression des médias
- Sachez vous détendre en toutes situations

## Récupération et relaxation : 1h

- Conseils du coach à chaque participant pour sa pratique personnelle

