

## COMMUNICATION EFFICACE ET PRISE DE PAROLE ÊTRE PLUS PERCUTANT A L'ORAL ET A L'ECRIT

Réf : **COM - PAR**

**PUBLIC** (1 à 3 pers.) :

Toute personne souhaitant améliorer ses interventions orales : réunions, assemblées, formations, présentations de projet, produits ...

**DIF** : ELLIGIBLE

**DUREE** : 2 j

**DATES DES STAGES** :

Nous consulter

**LIEU** : Paris ou Région parisienne

et  
Formation sur site, selon vos besoins

**GROUPE** : 1 515 €HT

**INDIVIDUEL** :

**TARIF** : 2 145 €HT

**AVANT CE STAGE, vous pouvez suivre** :

COM - PNL

**APRES CE STAGE, vous pouvez suivre** :

COM - THE  
MNG - EMO  
COM - PRF

**PREPARATION** :

Clarification des Objectifs individuels avec l'animatrice

**OBJECTIFS** :

- S'appropriier les 8 clefs d'une bonne communication orale
- Structurer efficacement ses exposés
- Développer sa capacité à communiquer avec aisance et confiance
- Gérer son stress et son trac
- Anticiper, appréhender, gérer les réactions de son auditoire

**PEDAGOGIE** :

Autodiagnostic ; Apports théoriques ; Entraînement individuel par mise en situation sur la base d'exemples proposés par l'intervenant ou par les participants. Débriefings et synthèses.

### PROGRAMME

**Prendre conscience de ses points forts et de ses points à améliorer**

- Repérer ses atouts et ses aptitudes naturelles pour les valoriser
- Diagnostiquer ses pistes d'amélioration
- S'appropriier les 8 clefs d'une bonne communication orale

**Construire des interventions efficaces**

- Organiser sa pensée et structurer son exposé
- Construire des messages clairs simples, précis et imagés
- Préparer l'entrée en matière et la conclusion
- S'entraîner à plus de précision dans ses apports d'information
- Anticiper les questions de ses interlocuteurs

**Se préparer à la prise de parole en public**

- Savoir respirer et relâcher les tensions internes pour minimiser le stress
- Préparer sa voix, son souffle et sa posture corporelle
- Organiser le timing de l'intervention
- Réussir le début de son intervention en public et impliquer son auditoire

**S'entraîner à la prise de parole (jeux de rôles ou cas réels)**

- Préparer un contenu et l'exposer oralement
- Prendre la parole sur un sujet non préparé
- Identifier les 3 types d'auditeurs et adopter les stratégies appropriées
- Répondre aux questions de l'auditoire (écouter, clarifier, répondre)

**Garder ses moyens et mobiliser ses ressources, en situation difficile**

- Trouver le sens positif et constructif des situations « problème »
- Dépasser ses freins personnels et ses appréhensions limitantes
- Faire face aux situations imprévues ou difficiles et mobiliser son énergie pour y répondre

**Appuyer son discours sur une organisation matérielle efficace**

- Préparer des supports appropriés aux types d'intervention
- Utiliser des supports de communication de manière souple et vivante

### SUIVI POST - FORMATION

En option, nous proposons un suivi post-formation, pour vous aider à améliorer vos prises de parole en public et à élaborer des supports de communication percutants et faciles à utiliser.