

## Prise de parole en public



### OBJECTIFS

- Maîtriser les techniques d'expression orale pour s'exprimer clairement et avec aisance.
- Préparer une intervention orale.
- Maîtriser son trac, les techniques de la voix et de la posture.
- Savoir gérer les interruptions et les perturbations sans se laisser déstabiliser
- Prendre conscience de vos axes d'amélioration et apprendre à les gérer

### PROGRAMME:

#### AVANT L'INTERVENTION

##### Les principes de base de la communication

- Mieux comprendre les mécanismes de la communication
- Les 3 dimensions de la communication et leur impact respectif sur la diffusion d'un message

##### Maîtriser sa communication verbale et non verbale

- Les éléments clés d'une communication verbale réussie
- Prendre conscience de sa posture, maîtriser ses gestes, gérer l'espace, etc...
- Valoriser et rythmer son discours pour renforcer son impact : la modulation de la voix, la respiration et les changements de ton
- Le pouvoir du regard : « adresser » son message à son public



## **Structurer son message et préparer le contenu de son intervention**

- Identifier les caractéristiques et les attentes de son auditoire pour adapter son message.
- Déterminer son objectif et construire ses arguments pour rendre ses propos convaincants
- Organiser ses idées

## **Mettre en valeur son message pour toucher son public**

- Comprendre le pouvoir des émotions dans sa prise de parole
- Utiliser à bon escient les analogies, les anecdotes et le vécu de son auditoire
- Créer du dynamisme : gérer ses déplacements et adopter une gestuelle métaphorique
- Pratiquer des ruptures dans le discours : ton, rythme, volume et silences

## **PENDANT L'INTERVENTION**

### **Savoir se mettre en scène : délivrer un message assertif**

- Asseoir sa présence.
- Évaluer l'environnement : enjeux de pouvoir et attentes des interlocuteurs
- Donner une image positive dès la première prise de parole
- S'affirmer et garder le contrôle
- Savoir se rendre disponible, mobiliser ses idées pour être dans l'ici et le maintenant
- Canaliser et maîtriser les échanges

### **Faire face aux situations difficiles**

- Apprendre à bien écouter son interlocuteur et établir une relation de confiance
- Savoir répondre aux objections, aux questions délicates
- Repérer les pièges des questions.
- Reconnaître les jeux psychologiques et sortir des situations de blocage
- Comprendre les « comportements perturbants » et apprendre à les gérer.
- Rester maître de ses émotions

## **APRÈS L'INTERVENTION**

### **Évaluer ses prises de parole en public**

- Déceler objectivement ses points forts et ses points d'amélioration
- Mettre en place un plan d'action individuel de perfectionnement



## Méthodologie utilisée:

- Une approche collaborative et participative est adoptée avec une alternance d'apports théoriques (illustrés d'exemples) et d'exercices pratiques (exercices de réflexion individuelles et collectives, jeux quiz, etc).

*Vous aimeriez adapter cette formation à vos besoins spécifiques? Faites-le-nous savoir en nous contactant sur le 71 750 723 ou bien par e-mail: [contact@iceberg-tn.com](mailto:contact@iceberg-tn.com)*