

Prise de parole

S'exprimer avec aisance et conviction

2 Jours
14 heures
1100 € HT

5 savoirs fondamentaux

- ▶ Savoir utiliser le regard
- ▶ Savoir utiliser la voix
- ▶ Savoir utiliser le langage des gestes
- ▶ Savoir capter son auditoire
- ▶ Savoir prendre la parole sans stress



Accessible à...

tous les collaborateurs de l'entreprise souhaitant acquérir les techniques fondamentales d'expression orale pour gagner en aisance et en persuasion.

2^E JOUR

2 jours dates 2012

- | | |
|--|--|
| Paris
17-18 janvier
29-30 mars
23-24 mai
11-12 juin
17-18 juillet
28-29 août
26-27 sept.
29-30 oct.
27-28 nov.
19-20 déc. | Lyon
14-15 juin
5-6 déc. |
| Bordeaux
31 mai-1 ^{er} juin
11-12 déc. | Marseille
19-20 juin
22-23 oct. |
| Grenoble
14-15 juin
5-6 déc. | Montpellier
19-20 juin
22-23 oct. |
| Lille
29-30 mars
11-12 déc. | Nantes
23-24 avril
29-30 nov. |
| | Rennes
23-24 avril
29-30 nov. |
| | Toulouse
31 mai-1 ^{er} juin
11-12 déc. |

Pour vous inscrire

Caroline **01 53 20 44 47**
Bulletin d'inscription p.101

Participation

Frais d'inscription 1100 € HT
Forfait global repas 48 € HT
Référence 0204 C

1^{ER} JOUR

1 Savoir utiliser le regard

9h00 **Mise en situation d'appropriation**
Chacun rejoint son groupe d'appartenance, fait connaissance avec ses co-équipiers et positionne ses attentes sur la pyramide des 5 savoirs. **Découverte des outils d'appropriation** : formabook, G.A.P., outils pédagogiques : Quiz, Jeu, Brainstorming, Entraînement, Mise en situation

Étape 1
9h30 **Regarder son auditoire**
▶ Le vecteur essentiel d'une prise de parole
▶ L'inhibition du regard
▶ Les conséquences du regard inadapté

Étape 2
9h45 **" Balayer " son auditoire**
▶ La technique du " balayage " : la volonté en marche...
▶ Impliquer chacun par le regard

Validation
10h15 **Valid'savoir** : Les risques d'un regard absent...
Pause **Détente et connaissance des autres participants**

2 Savoir utiliser la voix

Étape 3
10h45 **Maîtriser le souffle**
▶ Les 3 types de respiration
▶ La colonne d'air

Étape 4
11h15 **Apprivoiser le silence**
▶ La gestion des silences
▶ Exercice de respiration

Déjeuner **Échanges de points de vue entre les participants**

Étape 5
14h00 **Positionner sa voix**
▶ Les 3 composantes de la voix
▶ Exercice de prononciation

Pause **Échanges informels entre les participants**

Validation
15h15 **Valid'Atout** : Présentation d'un discours filmé
17h30 Grille d'analyse

3 Savoir utiliser le langage des gestes

Validation
9h00 **Valid'journée 1** : Ancrage des acquis
Jeu de reformulation inter-équipes

Étape 6
9h30 **Accompagner son discours par des gestes**
▶ Le non verbal
▶ Les postures
▶ La règle du " baobab "

Validation
10h15 **Valid'savoir** : Comment se tenir devant un auditoire
Exercice de mise en situation

4 Savoir capter son auditoire

Étape 7
10h25 **Se centrer sur l'intérêt de l'autre**
▶ La méthode " a priori "
▶ Les arguments pour l'autre

Pause **Échanges informels entre les participants**

Étape 8
11h30 **Appliquer les techniques d'accroche**
▶ L'accroche efficace
▶ La base 3

Validation
12h20 **Valid'savoir** : Les 3 points-clés pour capter son auditoire
Déjeuner **Échanges de points de vue entre les participants**

5 Savoir prendre la parole sans stress

Étape 9
14h00 **Préparer son discours**
▶ Les 3 objectifs
▶ Points clés pour bien structurer
▶ Importance de la visualisation

Étape 10
14h30 **Dominer le trac**
▶ Différencier trac et stress
▶ Éliminer les facteurs d'inhibition
▶ Se décontracter

Pause **Échanges informels entre les participants**

Validation
15h30 **Valid'Atout** : Mise en situation : chaque participant présente un discours « 6 minutes pour convaincre. »
Valid'Atout : Grand Quiz formAtout
Guide d'Action Personnalisé « Je m'engage à.. »
17h30 **Fin de la formation et remise de la coupe formAtout**

UNE FORMULE PÉDAGOGIQUE CONCENTRÉE EN EFFICACITÉ



Avant Formation
e▶ **start**
sur www.docendi.com

- Training'Game
- Declic'Pro
- Eval'Progression
- Pyramide des savoirs

Formation de 2 jours
Apprendre vite, bien et avec plaisir

- 5 savoirs en 10 à 12 étapes
- Une pédagogie dynamique centrée sur l'équipe
- Des outils personnalisés

Après Formation
e▶ **coach**
sur www.docendi.com

- Training'Game
- Flash'Atout
- Eval'Progression
- 10 credit mails
- 3 coaching mails