



EFFICACITÉ
PERSONNELLE

Prendre la parole avec assurance

SAVOIR S'EXPRIMER AVEC AISANCE LORSQU'ON EST AU CENTRE DE L'ATTENTION

RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX



FORMAT

- Intra-entreprise
- Session publique



DURÉE

La formation se déroule en 1 journée (6 heures).

Le contenu et la durée de cette session peuvent être adaptés pour la formation sur mesure en entreprise.



PUBLIC CIBLE

Cette formation s'adresse à tout individu souhaitant développer son assurance et acquérir de l'aisance lors de la prise de parole en contexte professionnel



APPROCHE PÉDAGOGIQUE

Modèle d'apprentissage en présentiel dirigé par un formateur, au rythme du groupe, avec activités pratiques structurées. Les cas et expériences des participants servent de support aux travaux de mise en application des acquis de la formation.

Le nombre de participants suggéré est entre 8 et 12 par groupe afin de promouvoir une approche très personnalisée et hautement interactive.



LANGUE

- Français
- Anglais



CERTIFICATION

Attestation de formation admissible à la Loi favorisant le développement et la reconnaissance des compétences de la main-d'œuvre,



POST-FORMATION

Suite à la formation, les participants recevront par courriel chaque semaine des **Trucs & Astuces** pour les inciter à mettre en pratique les compétences-clés acquises.

DESCRIPTION

Cette formation est conçue afin d'aider les participants à prendre la parole avec assurance lors de situations professionnelles courantes (participer activement aux réunions, partager son opinion, suggérer des idées, exprimer son désaccord, etc.) qui génèrent pour eux de l'appréhension. Acquérir des outils afin de savoir s'exprimer avec aisance et conviction lorsqu'ils se trouvent au centre de l'attention tout en gérant le stress et le trac dans le but d'optimiser sa contribution et favoriser la collaboration.

OBJECTIFS

PERMETTRE AU
PARTICIPANT DE :

- Gérer les appréhensions et le trac lors de la prise de parole
- Maîtriser son discours avec assurance
- Identifier les techniques et les stratégies éprouvées pour développer son aisance communicationnelle.

PROGRAMME

PRENDRE LA PAROLE SANS STRESS

Les défis de parler en public

- Être au centre de l'attention
- Affirmation, confiance en soi et estime de soi
- Les manifestations du trac
- Les éléments déclencheurs du trac

Surmonter le trac

- Apprivoiser son stress
- Transformer son anxiété

 **Activité : Surmonter sa gêne**

STRUCTURER LA PRISE DE PAROLE

Préparer son intervention

- Valider vos attentes
- Définir votre objectif
- Analyser votre auditoire

Organiser son intervention

- Développer votre message principal
- Exprimer clairement ses idées

 **Activité : Bâter son plan**

MAÎTRISER LES LANGAGES COMMUNICATIONNELS

S'initier aux principes de la communication

- Le processus de communication
- La communication verbale, non-verbale et para-verbale

Non-Verbal : Langage du corps

- Convaincre avec la gestuelle
- L'inhibition du regard

Para-Verbal : Utiliser sa voix

- Positionner la voix
- Maîtriser la respiration

 **Activité : Mise en situation**

REUSSIR SA PRISE DE PAROLE

Capter son auditoire

- Cohérence et syntonie
- Avoir un discours persuasif
- Défendre son discours

Livrer un message convaincant

- Bien se préparer
- Faire un Post-Mortem

 **Activité : Débat**

 **Plan d'action personnel**

