

€	<b>TARIF</b>	1500.00 € net		<b>DURÉE</b>	14 heures / 2 jours
	<b>DATES</b>	Consultez le calendrier		<b>NB PARTICIPANTS</b>	5 max



### **PUBLIC CONCERNÉ ET PRÉREQUIS**

#### **POUR QUI**

» Toute personne souhaitant développer son aisance à l'oral et devant un groupe

#### **PREREQUIS**

» Comprendre et parler le français couramment



### **INTERVENANT(S)**



Sylvine TESTON - Formatrice et Coach en efficacité professionnelle

#### » EXPERIENCES :

- Sylvine a été commerciale export pendant 10 ans et a dû/doit faire face à de nombreuses situations de prise de parole en public que ce soit lors de formations, réunions ou représentations

#### » FORMATIONS :

- Diplômée d'Etat en Pratiques du Coaching depuis 2011
  - Formée à l'approche interactionnelle et stratégique de Palo Alto depuis 2012
  - Diplômée d'une Licence en Psychologie
  - Certifiée au Modèle du DISC @persolog depuis 2019
- » **STYLE** : Enthousiaste, Systémique, Chercheuse de Solutions



### **OBJECTIFS**

**OBJECTIF** : Prendre la parole en public avec plaisir et confiance

#### **COMPETENCES VISEES :**

- Mieux s'exprimer, mieux transmettre son message à son auditoire / ses interlocuteurs
- Maîtriser son trac, gérer son stress lors d'une intervention en public
- Harmoniser son discours avec son comportement, être assertif



### **MATÉRIEL NÉCESSAIRE**

- » Des outils pour prendre des notes : bloc-notes, ordinateur portable...
- » Un appareil se connectant à Internet : Téléphone, Tablette, Ordinateur portable...

### **MÉTHODES MOBILISÉES**

- La formation est expérientielle, basée sur la mise en pratique d'outils et processus et s'appuie sur l'outil de personnalité DISC, questionnaire passé par chaque participant en amont de la formation.
- Un support d'intervention sera mis à disposition.
- L'implication personnelle des participants est nécessaire et motivée par différents



---

exercices et outils.



---

#### **MODALITÉS D'ÉVALUATION**

- » Quiz au cours de la formation
- » Mise en pratique : Présentation orale sur un sujet déterminé

---

#### **SANCTION VISÉE**

- » Attestation de formation



---

#### **ACCESSIBILITÉ**

- » Délais d'accès à la formation : Inscriptions possibles jusqu'à 72h avant le début de la formation. Soumis à condition : contactez nous.
  
- » En présentiel - Mérignac
  
- » En cas de participants en situation de handicap, nous nous engageons à fournir les moyens techniques, logistiques et pédagogiques qui permettront un accueil optimal et un bon déroulement de la formation.



---

#### **AUTRES INFORMATIONS**

- » La formation aura lieu à partir d'1 participant.
  
- » Cette formation est disponible en intra-entreprise. Contactez-nous pour plus d'informations. Devis gratuit.
  
- » Si formation en présentiel, mise à disposition d':
  - une connexion wifi accessible gratuitement
  - un espace de détente équipé





## CONTENU DE LA FORMATION

---

MODULE 1 – Compétences visées : Se familiariser aux principes de la communication

- Découvrir les techniques de la communication verbale et non-verbale
- Repérer les distorsions éventuelles entre discours et gestuelle
- Identifier son style de communicant - Modèle du DISC
- Apprendre à décoder son auditoire pour s'ajuster
- S'exercer individuellement et détecter ses points d'amélioration

MODULE 2 – Compétences visées : Se préparer physiquement à intervenir

- Se mettre en situation de présentation, analyser ses réactions pour améliorer ses aptitudes d'orateur (regard, silence...)
- Travailler sur sa respiration pour gérer ses appréhensions face à son auditoire
- Développer ses capacités de concentration et de mobilisation de son énergie pour capter son public

MODULE 3 – Compétences visées : Bien préparer son intervention

- Se fixer l'objectif de l'intervention selon le contexte (réunion, entretien, conférence)
- Elaborer un discours structuré, clair et impliquant
- Créer des supports adaptés à son auditoire et au type d'intervention
- Apporter de la créativité à ses présentations
- S'entraîner à répéter son intervention tant sur le fond que sur la forme pour être congruent

MODULE 4 – Compétences visées : Faire du groupe un véritable allié

- Identifier son public pour adopter son langage et répondre à ses attentes
- Appréhender la notion de dynamique de groupe pour apprendre à la gérer
- Se mettre en observation et écoute active pour relancer et impulser une dynamique à la réunion, à l'entretien, à la conférence
- Répondre aux objections avec aisance et assertivité

MODULE 5 – Compétences visées : S'entraîner intensivement pour être opérationnel en toute circonstance

- Prendre différentes postures d'orateur (jeux de rôles, mises en situation), savoir improviser tout en restant soi-même
- Trouver le point de jonction d'équilibre entre le plaisir d'être orateur, la confiance en soi, l'attitude d'animateur-leader



## PAROLES DES PARTICIPANTS

---

