

Perfectionner ses interventions à l'oral

La capacité à prendre la parole efficacement, que ce soit en réunion, lors d'une présentation ou dans un discours, est une compétence clé dans le monde professionnel. Elle influence non seulement la manière dont vos idées sont perçues, mais aussi la manière dont vous êtes perçu en tant que professionnel.

Cette formation vous propose de faire le point sur vos atouts, axes de progrès et d'acquérir des outils concrets pour gagner en aisance, en confiance et en impact dans vos interventions orales.



Programme

1. Les enjeux de la prise de parole

- Définir les enjeux et attentes des parties prenantes dans la prise de parole
 - L'efficacité et le confort de l'orateur
 - La satisfaction de l'auditoire
- Identifier les objectifs de la prise de parole
 - La diffusion d'un message
 - Les mécanismes et biais de la communication orale

Le portrait de l'orateur et de l'auditoire comblé

2. Le diagnostic de ses pratiques et retours d'expériences

- Identifier ses atouts et axes d'amélioration dans la prise de parole
 - La clarté de son objectif et l'alignement entre les mots, la manière de dire et la gestuelle
 - L'impact du non-verbal : premières clés pratiques
- Prendre conscience de ses croyances « limitantes » et de leurs impacts sur la prise de parole

- Les freins psychologiques, culturels associés au « poids du groupe »

Mise en situation filmée : diagnostic de ses pratiques individuelles

3. Les leviers pour renforcer sa posture

- Expérimenter des techniques pour gagner en aisance
 - La respiration
 - La voix : son volume, sa diction
 - Le charisme
 - L'enthousiasme
- Identifier des clés pour gérer son stress
 - Les techniques de gestion du trac
 - La gestion d'un trou de mémoire

Ateliers pratiques, issues de techniques théâtrales

4. Les leviers pour structurer son discours

- Préparer son intervention orale
 - Les étapes clés : questions à se poser, organisation de ses idées en fonction de



Objectifs

- Maîtriser les techniques d'expression orale pour captiver et convaincre
- Gérer son stress lors de la prise de parole
- Structurer son discours pour gagner en impact
- Travailler sa posture
- Gagner en confiance

2 jours – 14 heures

Présentiel ou distanciel

l'objectif visé (à la fois sur le fond et la forme)

- Les techniques pour captiver et convaincre
- Expérimenter des techniques d'improvisation
- La structuration de ses propos en prise de parole spontanée

Mises en situation : plusieurs prises de parole pour s'approprier les différentes structures proposées

5. La gestion des participants en situation de prise de parole

- Gagner en aisance dans la gestion de la contradiction
 - Les techniques de communication pour savoir rebondir
- Identifier des clés d'action face à des différents comportements déstabilisants dans le groupe
 - Les profils de participants
 - Les clés verbales et para-verbales

Mise en situation : expérimentation de techniques pour gérer un comportement déstabilisant



Pour qui ?

Cette formation s'adresse à toute personne souhaitant améliorer ses prises de parole



Prérequis

Aucun prérequis nécessaire



Les plus

Autodiagnostic de ses pratiques
Trainings filmés
Ateliers ludiques et clés pratiques issues du théâtre

Nos modalités pédagogiques

Notre signature pédagogique **I.M.P.A.C.T.** sous-tend toutes nos modalités pédagogiques:

- **I****NSPIRATION** : susciter l'envie d'apprendre par l'identification des enjeux, des besoins, par la projection sur les bénéfices possibles
- **M****OUVEMENT** : stimuler l'apprentissage par l'expérimentation (mises en situation, jeux d'expérimentation, cas pratiques,...)
- **P****ERSONNALISATION** : prendre en compte les individualités et les spécificités de contextes professionnels avec des modalités pédagogiques variées
- **A****UTONOMIE** : favoriser des travaux de sous-groupe autonomes, des entretiens réflexifs entre participants, la prise de conscience du « pouvoir agir » individuel
- **C****O-RESPONSABILITE** : engager, tout au long de la formation, les participants dans la co-construction des apprentissages
- **T****RANSFORMATION** : challenger la définition d'objectifs de progrès, les prises de conscience des possibilités, des défis post formation

Nos modalités d'évaluation

Avant

Chaque participant est invité à :

- Réaliser son auto - évaluation de connaissances / expériences sur les différents thèmes de la formation
- Définir ses propres objectifs de progrès en lien avec ses pratiques professionnelles

Pendant

Notre approche de l'évaluation formative : une évaluation continue de la progression

A travers notre pédagogie active et pragmatique, nous mettons en œuvre une évaluation continue, intégrée au déroulement de la formation.

En cours de séquence : nos séquences sont structurées en temps forts qui nous permettent de mesurer les évolutions

- Au démarrage, par une activité de sensibilisation, nous faisons émerger le positionnement initial des participants
- Au cœur de la séquence, nous vérifions la compréhension et l'acquisition des contenus abordés au travers d'activités variées : exercices pratiques, mises en situation et quizz...
- En fin de séquence, les participants évaluent leur progression sur le thème en lien avec leur fiche d'auto-évaluation

Cette approche dynamique nous offre une vision précise de la progression de chaque apprenant et nous permet d'ajuster notre démarche pour répondre aux besoins spécifiques de chacun.

En fin de formation :

Le formateur réalise une évaluation des acquis à travers plusieurs activités proposées aux participants :

- Réaliser une synthèse des messages clés de la formation
- Evaluer leur progression en lien avec leurs objectifs de progrès
- Proposer des défis personnels d'expérimentation en lien avec leurs objectifs de progrès
- L'évaluation de la satisfaction des participants s'effectue par le biais d'un questionnaire en ligne

Après

Les participants expérimentent les défis proposés en fin de formation

Des ressources complémentaires seront proposées pour consolider les connaissances et approfondir les notions abordées