

Prise de parole en public

Devenir un orateur captivant

Lieu : ABP Consulting - Nice Ouest quartier Méridia (formation également réalisable dans les locaux de l'entreprise sur Carros, Monaco, Sophia Antipolis, Cannes, Toulon, Marseille)

Public : Tout public

Objectifs

Ce Coaching Professionnel sur la Prise de Parole en Public fournit les clefs pour :

- Utiliser les outils de la préparation mentale sportive pour maîtriser votre prise de parole en toute confiance
- Réussir vos discours et développer la gestuelle du leader
- Animer, structurer et coacher une présentation/ réunion/ conférence de qualité
- Capter votre auditoire et gérer les situations difficiles (Bavardages, objections des participants...)
- Oser prendre la parole en public et y prendre du plaisir.

Ce **coaching professionnel en prise de parole en public** propose un accompagnement personnalisé pour **améliorer ses interventions en réunions ou séminaires, les présentations de projet, les propositions commerciales, les discours...** . Il permet d'appréhender les techniques de respiration et de communication pour éviter d'être freiné par la peur, le stress, le trac avant de prendre la parole en public, mais apporte aussi de nombreux conseils pour **construire des discours pertinents et attractifs.**

Vous vous demandez peut-être :

- Comment réussir ses prises de parole en public ?
- Comment réussir une présentation ou un discours ?
- Comment gérer ses émotions avant de parler en public ?
- Comment être à l'aise et ne pas stresser lorsque vous prenez la parole ?
- Comment tenir un discours cohérent et convaincant ?
- Quels sont les éléments essentiels pour une prise de parole efficace ?

Vous souhaitez donc :

- Développer vos compétences d'orateur
- Réussir vos interventions orales : parler avec aisance, gérer votre stress, avoir une bonne respiration
- Capter et convaincre votre auditoire lorsque vous parlez en public
- Avoir confiance en vous et être à l'aise lorsque vous prenez la parole.

La **formation professionnelle "Prise de parole en public et coaching de réunion"** vous permettra de devenir un **orateur captivant** et de mener des **réunions efficaces** .

Cette formation est **disponible en formation individuelle** : elle se déroule en face à face. Les coachs réalisent des programmes de formation sur mesure, et adaptés à vos attentes afin de vous présenter une formation répondant intégralement à vos besoins et objectifs.

Programme

Jour 1 :



Préparer son discours, sa réunion



Utiliser le contexte afin de **capter l'attention**



Adapter son discours à son auditoire



Organiser ses idées



Organiser ses supports (paper board, vidéo ...)



Réaliser ses notes efficacement



Discours, gestuelle et image du leader



Identifier ses atouts



Comprendre les filtres à la communication



Travailler sa gestuelle, sa voix, son image



Se préparer mentalement



Maîtriser son état interne

- Utiliser les techniques sportives afin de communiquer avec efficacité

- Se servir de ses **émotions** (peur, colère ...) et ne plus les combattre

- **Gérer les situations difficiles**

- Comment aborder un **public rebelle**

- Comment aborder un **public trop passif**

- Gérer les différentes personnalités

- **Les étapes d'un discours réussi**

- L'accroche

- La structure

Jour 2 : Nous vous proposons de **rentrer dans la lumière** (sous le projecteur)

- Le coach vous propose une approche par les évitements et les micro gestes

- Vos réactions ou micro réactions sont des messages

- Travail sur vos réflexes

- **Préconisations individualisées**

- Cette journée est présentée sous forme d'ateliers avec :

- Mise en situation
- Reprise des discours travaillés en journée 1 passés au filtre de la lumière de la prise de parole

Formateurs et coachs :

Jour 1 : Les standards de la prise de parole et la gestion des auditoires difficiles - **Alain PALACIOS**

Jour 2 : Journée étonnante qui met les participants dans la lumière de la scène -
Pierre DAVILLER (à partir de 4 participants)

Cette **formation en Management a lieu sur Nice**

en inter-entreprises et s'adresse aux salariés, chefs d'entreprise et demandeurs d'emploi. Nous pouvons également animer cette formation en intra-entreprise à **Carros, Monaco, Sophia Antipolis et Cannes (06)** mais aussi à **Toulon (83)** et **Marseille (13)**.