

## Prise de parole en public

*Etre à l'aise et être impactant lors des interventions en public (réunions, présentations, discours...)*

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

Cette formation en **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
- Capturer 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
- Capturer 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

### Présentations

- Présentation de la formation : mes objectifs, mes motivations, mes moyens
- Présentation des motivations, points forts et points à améliorer de chacun

### Les 10 erreurs les plus fréquentes

#### Pourquoi prendre la parole en public ?

- Pour qui ? Comment ?
- Les désirs d'auditeur

### Les 3 phases

- Préparation : Fond, forme, états, confiance
- Mise en action : Energie, gestion du stress et des états
- L'action : adaptation, écoute, adresse, relances, rythme, gestion de l'imprévu et des états

### Que communique-t-on ?

- La communication non-verbale
- Un «Etat» physique et mental à recréer : Etre, susciter et provoquer chez l'Autre

### Le propos

- Le fond et la forme, la structure
- Objectifs, Introduction, Développement et Conclusion
- Mise en valeur du propos, de ses enjeux

### Le Corps

- Le corps et l'espace
- Disponibilité, appuis, axe, ouverture, présence
- Les rôles de la respiration : gestion du stress ; cohérence cardiaque ; voix
- La voix : Comment notre voix se forme et se diffuse ? Intensité, volume, placement, phonation, diction
- Les états et émotions

### La confiance en soi

- Remise en question, perfectionnisme, objectifs, pleine expression de ses qualités
- Construction de la confiance
- Visualisation

### **La mise en action**

- Energie, gestion du stress, gestion du trac (ex : voix qui tremble, « blanc ») et des états émotionnels
- L'action, l'adaptation, l'improvisation
- Cultiver son intelligence émotionnelle
- L'écoute, la perception, le regard
- Energie et adresse, relances, rythme
- Gestion de l'imprévu et des états émotionnels

### ***Cette formation est ponctuée de différents types de mises en situation***

- **Prise de parole improvisée** : structure, reformulation, préparation, état d'esprit
  - Réunion (conduite, interventions)
  - Questions lors d'une réunion, ou à la suite d'une présentation
- **Prise de parole préparée**
  - Présentations (incluant l'élaboration et la gestion d'un visuel)
  - Briefing/Débriefing d'équipe
- Auto-Diagnostic et fiches-conseil personnalisée
- Conseils pratiques supplémentaires
- 

Cette **formation en Communication 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)**.