

AMELIORER SA PRISE DE PAROLE EN PUBLIC

TARIF
650 € HT
par personne

« Développer sa confiance en soi à l'oral, en se préparant et en adoptant une communication efficace et adaptée à tous. »

OBJECTIFS DE FORMATION

- **Améliorer** sa prise de parole en public.
- **Développer** sa confiance en soi et son aisance à l'oral pour convaincre.
- **Optimiser** sa présentation PowerPoint.
- **Lever ses freins** et vivre positivement le feedback des autres.
- **Ouvrir, canaliser et maîtriser** les échanges.

**Durée : 2 jours
(14 heures)**

***Option :**
**Mise en place de séances
de Train coaching
individuel (1h30)**

CONTENU PEDAGOGIQUE

Mieux se connaître à l'oral : le préalable indispensable

- Les 12 règles d'or d'une prise de parole réussie
- Apprivoiser son trac
- Mieux cerner ses qualités et ses défauts
- Entendre et transformer le feedback des autres

Développer la confiance en soi

- Qu'est ce que la confiance en soi ?

Se préparer à la prise de parole en public

- Préparez-vous
- Se poser les bonnes questions avec la méthode CQQCOQP

Structurer clairement son intervention

- Identifier les caractéristiques et les attentes de son auditoire pour adapter son message
- Analyser objectivement le contexte dans lequel chacun intervient
- Organiser ses idées
- Structurer son exposé à l'aide d'un plan

PROPOSITION DE
FORMATIONS SUR MESURE
CONTACTEZ-NOUS:

Patricia MORREVE
pmorreve@ac2v.fr
Tél : 06.24.71.06.32

AC2V Conseil
122 rue du Château d'Orgemont
49000 Angers



DATES ET VILLE :

ANGERS

Nos prochaines sessions :

- **Le 09/11 et 07/12/2018**
- **Le 18/01 et 01/02/2019**
- **Le 24/05 et 14/06/2019**

CONTENU PEDAGOGIQUE

Adopter un comportement efficace

- **Entraînez-vous.**
- **Donnez-leur envie de vous regarder** : gestes, mouvements, postures, silences, questions, créer un support visuel impactant grâce à la technique des couleurs (méthode DISC®).
- **Donnez-leur envie de vous écouter** : voix, tons, respirations, silences.
- **Soyez conteur...** parce que tout le monde aime les histoires. Laisser parler vos émotions, donner du global et du détail.

Renforcer ses qualités d'écoute et d'adaptation

- **Décoder le vrai message** de son interlocuteur.
- **Pratiquer l'art du questionnement et de la reformulation** pour une communication constructive.
- **Trouver l'attitude, le ton et les mots** qui facilitent les échanges.

Découvrir les pièges de la communication pour les éviter

- **Repérer les pièges** des questions.
- **Identifier** ce qu'il y a derrière les mots.
- Rester maître de ses émotions.

S'affirmer dans ses interventions

- **Asseoir sa présence.**
- **Canaliser et maîtriser** les échanges.

OUTILS ET MOYENS

- DISC / PNL / Technique de communication non violente / Méthode de questionnement « CQQCOQP », d'organisation « OMDC »
- Cours (Format PDF) et fiches (format papier)
- Expériences théoriques
- Exercices pratiques (Méthode d'organisation et de structuration de pensée CQQCOQP, comprendre son style de leadership, communication efficace avec le DESC et la méthode DISC).
- Etudes de cas et mises en situation.
- Réflexion de groupe : le management, les types de personnalités, les difficultés de communication ou relationnelles.
- Echange de pratiques.
- Plan d'action individuel pour identifier ses difficultés et mettre en place des actions pour les contourner.



Votre Formateur **KARINE YOU GARBARINI**

Formatrice et Coach professionnelle

Expériences :

- ⇒ Commerciale et Manager
- ⇒ Consultante en Recrutement des cadres et en bilan de compétences.
- ⇒ Formatrice et Coach Certifiée

Formation :

Praticien en :

- * Analyse Transactionnelle
- * 16PF®: Test de Recrutement
- * MBTI®: questionnaire de personnalité : accompagnement et développement des individus.
- * P.N.L: Communication et clarification d'objectifs

Certifiée :

- * Arc En Ciel DISC®
- * Coach Professionnel et Personnel-RNCP NIV I
- * Parcouréo : construire son PPP
- * Consultante en Bilan de Compétences
- * Sophro-relaxologue : Amélioration de l'efficacité et du bien-être des individus par la gestion du stress.



POUR QUI?

PUBLIC VISE

Tous collaborateurs étant susceptibles de prendre la parole en public

PRE-REQUIS

Débutants ou confirmés

Votre conseillère

Patricia MORREVE

pmorreve@ac2v.fr

Tél : 06.24.71.06.32

AC2V Conseil

**122 rue du Château d'Orgemont
49000 Angers**

Organisme de Formation Datadocké