

PROGRAMME DE FORMATION

PRISE-PAROLE-MI-ME

De la scène à la salle de réunion : boostez votre communication orale **Formacode 32154**

Durée de la Formation : 14,00 heures - 2,00 jours

Public visé :

- Collaborateurs souhaitant gagner en aisance orale, quel que soit leur niveau actuel,
- Managers et responsables d'équipe amenés à s'exprimer régulièrement devant leurs collaborateurs, leurs pairs ou leur direction, et souhaitant renforcer leur impact et leur sérénité.
- Managers de managers, confrontés à des situations de communication plus exposées (décisions difficiles, arbitrages, contradictions, objections).
- Chefs de projet, commerciaux, conseillers, formateurs ou tout professionnel devant convaincre, expliquer ou animer face à un public.
- Personnes sujettes au stress, au trac ou à l'auto-censure lorsqu'il s'agit de s'exprimer devant un groupe.
- Professionnels cherchant à améliorer leur sens de la répartie, leur spontanéité, leurs capacités d'improvisation et leur posture assertive.

Prérequis : Etre en situation de manager une équipe.

Objectif général :

Développer la capacité à s'exprimer avec aisance et à gérer les interactions verbales avec confiance et efficacité.

Objectifs de l'action de formation :

Cette formation vise à :

- Mieux se connaître pour mieux communiquer ;
- Se préparer à prendre la parole en toutes circonstances ;
- Améliorer son aisance verbale et son sens de la répartie à l'aide des techniques théâtrales ;
- Faire face aux objections avec sérénité.

Nature de l'action de formation : Actions de formation

Contenu de la formation :

- ▶ **Se préparer à prendre la parole en toutes circonstances et savoir lâcher prise**
 - Comprendre les mécanismes du stress et de l'appréhension liés à la prise de parole
 - Apprendre à se préparer mentalement et physiquement avant une intervention orale
 - Trucs et astuces autour de la respiration, la relaxation et la visualisation positive
 - Lâcher prise pour gagner en spontanéité et authenticité
 - Mise en pratique à travers des simulations variées (réunions, présentations, entretiens)
- ▶ **Améliorer son aisance verbale et son sens de la répartie à l'aide des techniques théâtrales**
 - Introduction aux techniques théâtrales afin de lâcher prise

- Développer sa spontanéité et sa créativité verbale
- Travail sur la posture, la voix, le regard et la gestuelle
- Renforcer sa confiance en soi
- Techniques pour développer son sens de la répartie

► **Faire face aux objections avec sérénité**

- Accueillir les objections et comprendre leurs origines
- Techniques de communication assertive pour répondre avec calme et efficacité
- Méthodes pour reformuler, questionner et désamorcer les tensions
- Simulations autour de la gestion des objections

Les moyens d'encadrement :

Frédéric DARIE, expert en vulnérabilité humaine, conférencier et coach, incarne une approche singulière de la formation en communication : celle qui puise dans les arts vivants pour révéler le potentiel humain. Fort d'une carrière de plus de 20 ans comme acteur à la télévision et metteur en scène de théâtre, il met aujourd'hui son expérience de la scène au service de la prise de parole en entreprise, dans les milieux médicaux, sociaux, culturels et commerciaux.

Moyens pédagogiques utilisés :

- Exposés interactifs
- Mises en situation
- Jeux de rôle
- Travail en petits groupes

Moyens techniques utilisés :

- Techniques théâtrales pour développer l'expression orale
- Exercices de respiration et de relaxation
- Méthodes de communication assertive
- Salle de formation spacieuse permettant le déplacement des participants

Moyens permettant de suivre l'exécution de l'action et d'en apprécier les résultats :

- Évaluation de la formation par le stagiaire, par le biais d'un questionnaire de satisfaction papier transmis via wooclap,
- Grille d'évaluation des acquis rempli par la formateur en fin de formation,
- Attestation de formation remise aux participants et à l'entreprise cliente en fin de formation.

Plus d'informations :

Géraldine FRANCOIS

Tél. 06.95.18.30.71

Mail : geraldine.francois@sas-sophia.fr