

Action de Formation : « Prendre la parole en public »

Objectifs de la formation - Compétences visées

L'objectif général de cette formation consiste à permettre aux professionnels de pouvoir se sentir plus sereins dans les situations de prise de parole

- Reconnaître ses points forts et ses peurs face aux prises de parole en public
- Savoir utiliser la respiration, le regard et sa posture pour capter l'attention
- Savoir préparer sa prise de parole, adapter sa communication et gérer son stress
- Prendre la parole en public avec confiance et aisance

Support de contractualisation : Convention de formation professionnelle

Public et Pré-requis

Il n'y a pas de prérequis. Cette formation s'adresse aux professionnels de l'ICANS et du Centre Paul Strauss.

Programme de la formation

-Accueil et cadre de la formation. Evocation des attendus et problématiques rencontrées par les participant.e.s

-Reconnaître ses points forts

- Analyser son propre fonctionnement en public
- Qualités et axes d'évolution

-Identifier les peurs liées à la prise de parole

- La peur de parler en public classée au 1^{er} rang des appréhensions
- Le syndrome de l'imposteur
- Les 3 peurs fondamentales
- Comprendre le rôle du cerveau dans les peurs

-Capter l'attention : Utiliser la respiration, le regard, la voix et le corps

- La respiration
- Utilisation et puissance du regard : la technique du « balayage »
- La communication non verbale : observation du langage corporel
- Utilisation des métaphores et des histoires
- L'importance des silences et de l'intonation dans la communication
- Importance de la posture

-Préparer sa prise de parole et rester serein

- Préparer sa prise de parole : points clés
- Adapter sa communication pour capter l'attention et éviter les risques de Mé-Communication
- Les émotions dans la prise de parole : de précieux guides ou une charge émotionnelle ?
- Gestion du stress dans la prise de parole
- Travailler son état d'esprit et son mental, comme les sportifs (développement de l'estime de soi, visualisation créative,...)