



OBJECTIFS

- Surmonter son trac et maîtriser ses émotions
- Prendre la parole à l'improviste
- Exprimer clairement ses idées
- Gérer son temps de parole
- Gagner en clarté et se centrer sur son auditoire



PROGRAMME

Mieux se connaître à l'oral : le préalable indispensable

- Apprivoiser son trac : ne plus le subir, savoir l'utiliser
- Mieux cerner ses qualités et ses défauts grâce à la vidéo
- Transformer le feed-back des autres en pistes de progrès

L'image de soi : mode d'emploi

- Capitaliser ses atouts personnels pour développer sa confiance et son authenticité
- Mettre en adéquation l'image que l'on souhaite projeter avec l'image perçue par les autres
- Valoriser sa personnalité en affinant son style

Se préparer à la prise de parole en public

- Se libérer des inhibitions psychologiques et des tensions physiques
Travailler sa voix, l'élocution, ses gestes, son regard, sa respiration, les silences
- Laisser parler ses émotions, développer son charisme

Structurer clairement son intervention

- Identifier les caractéristiques et les attentes de son auditoire
- Analyser objectivement le contexte dans lequel chacun intervient
- Organiser ses idées

Conduire une intervention efficace et percutante

- Gérer son temps de parole
- Choisir et maîtriser les meilleurs supports visuels pour son intervention
- S'appuyer sur des notes utiles et plans pour structurer son exposé
- Improviser pour retomber sur ses pieds en toutes circonstances

MOYENS PÉDAGOGIQUES

Autodiagnostic – jeux de rôle et mise en situation – exercices à la caméra – pédagogie inversée – étude de cas – films – travaux individuel et collectif – codeveloppement et travail en équipe – book personnalisé

COMPÉTENCES VISÉES

- Réaliser une présentation de son projet en moins de deux minutes
- Structurer ses idées pour capter l'attention
- Utiliser les mots pour provoquer l'intérêt de ses interlocuteurs

DURÉE

01 journée mini
adaptable selon le besoin et combinable avec d'autres modules pour construire un parcours

TARIF

Pour un groupe de 10 participants maximum :

Coût de 1400 € HT /jour

(frais déplacement inclus 44)

OPTION

- Réalisation du profil HBDI®
Pour chaque participant 90 € par profil HBDI®

PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne volontaire pour la démarche

LIEU

Parcours en Intra (dans vos locaux ou à proximité de chez vous)

PLANNING

A définir ensemble