RÉUSSIR SA PRISE DE PAROLE

Notre approche pédagogique

Nous avons tous un rapport différent à la prise de parole. S'il est difficile pour certains de la prendre, pour d'autres, il est plus compliqué de la rendre ! Or, dans un collectif aujourd'hui, c'est par la verbalisation que tout se joue : **prendre la parole, c'est prendre sa place au sein du groupe.**

Explore-IEM vous propose une **aventure humaine** qui vous permettra de développer votre **confiance en vous**, vos **capacités d'expression verbales et corporelles**, de structurer vos idées pour les rendre **impactantes** et de développer une **agilité d'écriture** et **de mémorisation.**

Un **livret pédagogique** vous accompagnera tout au long de cette formation et vous permettra d'ancrer vos apprentissages dans la durée.

A l'issue de la formation, vous recevrez une **attestation de participation**.

Objectifs



- Découvrir les enjeux de l'art oratoire et de son impact sur l'émancipation citoyenne,
- Développer des techniques de préparation mentale et de relaxation pour se montrer efficace à l'oral quel que soit le contexte,
- Savoir identifier le contexte, son intention et les caractéristiques de son auditoire pour adapter sa prise de parole,
- Découvrir différentes techniques pour structurer sa prise de parole et la rendre impactante,
- S'approprier des concepts de communication pour améliorer son adresse et ajuster sa posture.

Prérequis



- Ce module de niveau 1 ne requiert aucun prérequis.

Délais d'organisation et calendrier

- **Intra-entreprise :** Nous nous adaptons à votre calendrier, dans un délai d'un mois minimum.
  Inter-entreprise : contactez-nous pour connaître les dates de nos prochaines sessions !



Module en présentiel
Distanciel sur demande



De 4 à 8 participants



14h de formation
2 jours consécutifs en présentiel
ou 4 demi-journées en distanciel



Accès pratique et accessible PMR

Tarifs*

Inter-entreprise	Particulier **600 € TTC**	Indépendant **750 € TTC**	Entreprise **900 € TTC**
Intra-entreprise	De 4 à 8 participants **3500 € TTC****		**Option "distanciel" :** devis à établir en fonction des besoins spécifiques

*Nos actions de formation sont exonérées de TVA en vertu de l'article 261-4-4° du CGI
**hors frais de déplacement calculés en fonction du lieu de formation prévu par le commanditaire, ou d'envoi de matériel pour le distanciel.

EXPLORE - Intelligences en mouvement · SARL au capital de 2000 € · 530 Avenue du Loiret - 45160 OLIVET · **contact@explore-iem.fr**
SIRET : 918.031.154.000.19 · Code NAF : 8559B · **Déclaration d'activité "Organisme de formation" n°24450407145** · TVA Intra-communautaire : FR22918031154

►Avant la formation

Un **entretien** est convenu avec les responsables de formation pour **expliciter les objectifs** et **mieux identifier les besoins** du participant (inter-entreprise) / de l'équipe de participants (intra-entreprise).
Je renseigne un questionnaire de positionnement en ligne pour expliciter mes motivations à suivre cette formation et réaliser **un auto-diagnostic de mes pratiques en situation de prise de parole**.

►Durant la formation

Je développe mes capacités d'expression. Je découvre les enjeux de la prise de parole et m'approprie les différents outils nécessaires à la préparation de mon intervention. J'expérimente diverses situations afin de me permettre de gagner en agilité tant dans ma prise de parole spontanée que préparée. J'adopte des réflexes de préparation mentale. Je bénéfice de séquences filmées pour m'auto-évaluer et évoluer dans ma pratique. Je participe à l'évaluation de mes pairs dans une dynamique de co-formation.

1· L'art oratoire

- Découvrir l'histoire de l'art oratoire,
- Découvrir les enjeux de l'art oratoire dans l'émancipation citoyenne,
- S'approprier la prise de parole en tant que dynamique participative® (la place que j'occupe au sein d'un collectif),
- Découvrir les grands orateurs et leurs approches construites ou instinctives,
- Identifier les espaces / contextes de prise de parole.

2· Se préparer à la prise de parole

- Comprendre les mécanismes du stress pour mieux l'appréhender,
- Développer la conscience de soi et son rapport aux émotions,
- Expérimenter des techniques de préparation mentale et visualisation positive,
- S'approprier des techniques de relaxation,
- Prendre confiance en soi, cultiver le sentiment de légitimité face à son auditoire,
- S'auto-évaluer au regard de sa pratique professionnelle.

3·Préparer sa prise de parole

- Analyser le contexte de son intervention,
- Être capable de définir le cadre de son intervention : intention, public, environnement, modalités,
- Comprendre les canaux de communication et les exploiter au service de son message,
- Structurer son message,
- Etablir un conducteur,
- Choisir la technique et l'approche la plus adaptée,
- Appuyer sa prise de parole visuellement,
- Se projeter en condition réelle, anticiper les difficultés, visualiser la réussite.

4· Prendre la parole

- Expérimenter la prise de parole dans diverses situations : conférence, interview, présentation, réunion…
- S'approprier le schéma de la communication pour ajuster verbal, non-verbal, para-verbal,
- Développer une posture dynamique et renforcer son ancrage,
- Être capable de lire, déclamer, interpréter, échanger avec justesse,
- Ajuster sa diction, le ton de sa voix, son articulation,
- Soigner l'ouverture et la fermeture,
- Répondre à des questions.

5· S'approprier les techniques oratoires

- S'approprier la technique du pitch,
- Comprendre et s'approprier la technique du storytelling,
- Apprendre à raconter en articulant informations, anecdotes, message « cœur ».
- Expérimenter divers jeux théâtraux et d'expression : interprétation, improvisation, monologue, échange libre, entretien, conte…

►Après la formation

Je suis capable d'ajuster ma prise de parole en fonction des contextes professionnels. Je connais différents outils me permettant de structurer ma prise de parole. Je suis capable de prendre la parole de manière efficace et impactante.
Je participe au **Retour d'Expérience pour mesurer l'impact de ma formation** sur ma pratique.

Qualiopi processus certifié
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

Explore-IEM est un **organisme certifié QUALIOPI**
La certification a été délivrée au titre des actions de formation

EXPLORE - Intelligences en mouvement · SARL au capital de 2000 € · 530 Avenue du Loiret - 45160 OLIVET · **contact@explore-iem.fr**
SIRET : 918.031.154.000.19 · Code NAF : 8559B · **Déclaration d'activité "Organisme de formation" n°24450407145** · TVA Intra-communautaire : FR22918031154