

Programme détaillé de formation

Formation prise de parole en public

Objectifs opérationnels

- Améliorer ses qualités d'orateur
- Savoir clarifier son propos
- Comprendre la spécificité de l'hypersensibilité pour mieux communiquer
- Surmonter son trac
- Gérer ses émotions pour avoir un discours authentique

Prérequis

Aucun

Public concerné

Tout public

Contenus

1 - Mieux se connaître à l'oral

Comprendre ce qu'est l'hypersensibilité.

Apprivoiser son trac : ne plus le subir, savoir l'utiliser grâce aux neurosciences.

Affronter ses peurs et comprendre comment les dépasser

Mieux cerner ses qualités et ses points de progrès grâce à la vidéo.

Transformer le feed-back des autres en pistes de progrès.

2 - L'image de soi

Capitaliser sur 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.

Comprendre les mécanismes neurocognitifs et psycho-émotionnels de ce qui rend inspirant.

Valoriser sa personnalité en affinant son style.

3 - Se préparer à la prise de parole en public

Savoir s'ancrer et lâcher les tensions dans le corps

Travailler sa voix, ses gestes, son regard, sa respiration, les silences.

Appréhender les émotions de façon positive et constructive

Laisser parler ses émotions, développer son charisme.

4 - 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.

5 – Se lancer en direct

Prendre la parole devant le groupe

S'auto-évaluer à chaud

Savoir évaluer les autres

Définir ses axes de réussites et ses pistes d'amélioration

Qualité du formateur

Claire Stride - certifiée en approche neurocognitive et comportementale

Déroulé de la formation

Présentiel ou distanciel de 14h à 23h

Moyens pédagogiques, techniques et d'encadrement

Auto-tests, analyses de vidéos, cas concret, vidéos à tourner, programme à distance.

Diaporama

Modalités d'appréciation des résultats

Réalisation d'un QCM d'évaluation formative et prestation lors du dernier jour.

Questionnaire de satisfaction

Délai d'accès

Un échange avec le commanditaire permet d'identifier le besoin de formation et de définir le calendrier ainsi que les conditions de mise en œuvre.

Une proposition de programme détaillé de formation est envoyée au commanditaire.

Une convention envoyée par Claire STRIDE et signée avec le commanditaire permettant la mise en œuvre de l'action de formation.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Une étude pourra être faite pour adapter les locaux, les modalités pédagogiques et l'animation de la formation en fonction de la situation de handicap annoncée.

Durée

14h à 23h selon les souhaits du client

Date

A définir

Horaires

A définir

Participants

A identifier

Lieu

A déterminer

Tarif

A négocier

Personne à contacter

Claire STRIDE : formation.clairestride@gmail.com