

Réussir sa prise de parole en public

Niveau 2

Programme de formation en présentiel

Objectifs de formation-Aptitude-Compétences

A la fin de la formation, l'apprenant sera capable de :

- Savoir utiliser le langage du corps
- Accroître sa posture confiante sur scène
- Apprendre à capter le public
- Gagner en sérénité

Public visé et pré requis

Public visé : Personne désirant améliorer sa présence sur scène pour une conférence.

Pré-requis : Avoir fait le niveau 1 ou une conférence devant plus de 300 personnes

Objectifs pédagogiques et contenus de formation

Jour 1

Module 1 - Utiliser le non-verbal et paraverbal avec efficacité 3h de formation

- Choisir le canal de communication le plus adapté pour un résultat efficace
- Savoir regarder son auditoire

Module 2 - Capter son auditoire 4h de formation

- L'entrée en scène
 - L'accroche efficace
 - Savoir se déplacer
 - Structurer son intervention
- Evaluation: Entrer sur scène avec une accroche efficace et un bon déplacement

Jour 2

Module 3- Prendre la parole en diminuant le stress 2h de formation

- Pratiquer la visualisation
- Connaitre Les techniques "anti-trac"
- Savoir se déplacer

Module 4 - Réussir votre prise de parole 5h de formation

- Préparer une intervention de 15mn en incluant toutes les techniques
- Evaluation: Se sentir confiant lors de son passage en exprimant un contenu clair.

Moyens pédagogiques, techniques et d'encadrement mis en Œuvre

- **Moyens pédagogiques** : documentation remise au stagiaire, Mise en situation, Exercices pratiques, écoute des besoins.
- **Moyens techniques** : salle équipée, vidéo projecteur.
- **Moyens d'encadrement** :
Laurent Espinosa, formateur depuis 2011. Il est titulaire d'un titre RNCP niveau 1 (équivalent Master 2) en coaching professionnel. Il est fondateur du journal Human&Terre qui a été distribué à plus d' un million exemplaires en 11 ans. Il intervient dans des entreprises comme ERDF, REGION OCCITANIE, CNFPT, ENEDIS, METEO FRANCE, KIABI, MEILLEURSTAU.COM. Il est diplômé également en naturopathie et il s'est formé à la pleine conscience. Pratiquant le Qi Cong, le Vinh Xuan , il connaît les techniques de relaxations et de respirations. Auteur, conférencier Il a sorti deux livres « Je crée mon mode d'emploi. » aux éditions Quintessence et « Le monde changera quand chacun aura trouvé sa place ». Ses interventions sont précises et pratiques pour avancer en sérénité au quotidien.

Moyens permettant le suivi et l'appréciation des résultats

- **Suivi de l'exécution** : Feuilles de présences signées des stagiaires et du formateur par demi-journée et attestation de présence individuelle.
- **Appréciation des résultats** :
 - . Remise d un plan d action par le stagiaire
 - . Questionnaire d'évaluation de satisfaction à chaud en fin de formation
 - . Questionnaire d'évaluation de satisfaction à froid envoyé par mail 3 mois après la formationEvaluation formative en continue pendant la session en répondant à des cas pratiques.

Organisation et fonctionnement de la formation

- **Durée totale de la formation** : 14 heures en 2 journées de 7h
- **Horaires** : 9h00-12h00/13h00-17h00
- **Rythme** : En continu
- **Tarif** : 700€
- **Mode d'organisation pédagogique** : Présentiel en intra entreprise maintenu dès 1 personne inscrite
- **Lieu de formation** : En centre
- **Durée d'accès** : 6 mois

Accessibilité handicapés : En cas de situation de handicap nous proposons d'animer la formation à Hotel La Quietat 204 Route de Revel, 31400 Toulouse

Fait en Janvier 2020 pour l'année 2020