



Relations
humaines

Quel que soit votre métier, s'exprimer clairement à l'oral est nécessaire. Pourtant, vous envisagez ces exercices avec appréhension :

- Vous n'êtes pas à l'aise, vous craignez "le blanc" ;
- Vous ne vous sentez pas en confiance lors de vos prestations et ne percevez pas leur impact.

Vous êtes décidé(e) aujourd'hui à perfectionner vos prises de parole en toutes circonstances : cette formation à la prise de parole en public est faite pour vous.

Cette formation est proposée en inter ou intra-entreprise

Objectifs

- Identifier les différents types de communication selon la situation dans laquelle vous vous trouvez.
- Développer une qualité d'expression.
- Adapter son comportement dans les relations interpersonnelles afin de gagner en efficacité et en aisance.
- Etre à même de prendre la parole en public.

Prérequis

- Cette formation ne nécessite pas de prérequis spécifique

Participants

- Toute personne souhaitant améliorer sa communication dans son milieu professionnel et être plus à l'aise lors des prises de parole en public.

Méthodes pédagogiques

- Questionnaire d'auto positionnement
- Apports théoriques et pratiques à partir d'une pédagogie participative
- Jeux de rôles et mises en situations concrètes
- Utilisation de la vidéo
- Supports de cours remis à chaque participant
- Bilan à chaud.

Modalités d'évaluation

- La validation des acquis sera réalisée à travers un quiz et/ou une certification
- Une évaluation qualitative de la formation sera complétée par le stagiaire

Durée

- 3 jours soit 21 heures

Tarifs et dates

- [Voir nos plannings et nos tarifs](#)

✓ Introduction

- Présentation des participants et de leurs attentes spécifiques
- Présentation de la démarche complète de la formation.

✓ Rappel des concepts de base de la communication

- Le schéma de la communication et ses éléments constitutifs :
- La communication verbale :
 - La déperdition du message
 - Les systèmes de représentation
 - Le cadre de référence
 - Le feed back
 - Les bruits
- La communication non verbale :
 - La proxémie
 - Le regard
 - La gestuelle

✓ Etablissez des relations constructives avec nos interlocuteurs professionnels

- Auto diagnostic mettant en évidence vos attitudes de base (les positions de vie)
- L'indispensable crédit de confiance pour réussir à entreprendre
- Mettez en place une relation « gagnant-gagnant » avec votre entourage
- Développer la confiance en soi

✓ Affirmez-vous dans les situations de face à face difficile : « l'assertivité ».

- Auto- diagnostic et analyse de vos pratiques courantes dans l'exercice de votre mission
- Identifiez les situations professionnelles embarrassantes (réunions, entretiens...)
- Préférez-vous affirmer même en face d'interlocuteurs ou de situations hostiles



Relations
humaines

Objectifs

- Identifier les différents types de communication selon la situation dans laquelle vous vous trouvez.
- Développer une qualité d'expression.
- Adapter son comportement dans les relations interpersonnelles afin de gagner en efficacité et en aisance.
- Être à même de prendre la parole en public.

Prérequis

- Cette formation ne nécessite pas de prérequis spécifique

Participants

- Toute personne souhaitant améliorer sa communication dans son milieu professionnel et être plus à l'aise lors des prises de parole en public.

Méthodes pédagogiques

- Questionnaire d'auto positionnement
- Apports théoriques et pratiques à partir d'une pédagogie participative
- Jeux de rôles et mises en situations concrètes
- Utilisation de la vidéo
- Supports de cours remis à chaque participant
- Bilan à chaud.

Modalités d'évaluation

- La validation des acquis sera réalisée à travers un quiz et/ou une certification
- Une évaluation qualitative de la formation sera complétée par le stagiaire

Durée

- 3 jours soit 21 heures

Tarifs et dates

- [Voir nos plannings et nos tarifs](#)

✓ Le registre émotionnel dans la communication interpersonnelle

- Le profil émotionnel
- Les émotions, quelles sont-elles ?
- Comment les identifier ?
- Que faire avec vos émotions ?
- Comment faire face aux émotions des autres ?

✓ Prenez la parole en public

- Préparez votre intervention orale
- Mettez en pratique les techniques pour lutter contre le tract
- Laissez parler vos émotions, développez votre charisme
- Identifiez les caractéristiques et les attentes de votre auditoire pour adapter votre message
- Contrôlez votre respiration, le ton et l'intonation de votre voix
- Prenez conscience de vos gestes, votre regard, votre posture

✓ Mises en situations, jeux de rôles

- Mieux cerner vos qualités et vos points de progrès grâce à la vidéo.
- Un débriefing précis et concret par le consultant

✓ Bilan, évaluation et synthèse de la formation