



S'exprimer en public avec confiance

Participants

- Toute personne amenée à s'exprimer en public

Objectifs

- Prendre conscience de ses sources de difficultés lors d'une prise de parole en public pour en tirer des ressources et de la confiance
- S'affirmer avec aisance et efficacité pour capter l'attention de son public et se faire comprendre

Itinéraire Pédagogique

• Les bases de l'expression orale

- Le fonctionnement de la respiration et de la voix
- Les conditions pour une fluidité de l'expression, le débit, l'articulation, les pauses
- L'impact du langage non-verbal : la posture, le regard, les gestes, la voix
- L'intensité émotionnelle et les figures de style
- L'improvisation orale et la fluidité mentale et verbale

• La technique de l'exposé

- L'introduction pour accrocher, surprendre et donner envie d'écouter
- Les comportements pour susciter l'intérêt et le maintenir
- La clarté et la précision pour se faire comprendre
- Le poids des mots : les expressions positives et rassurantes
- Le développement de l'argumentaire
- La structure du discours et le plan
- Les supports visuels pour aider à la compréhension et à la mémorisation
- L'adaptation du message au public concerné
- Les synthèses partielles et la conclusion

• L'animation du débat

- L'écoute active pour se centrer sur la demande
- Le questionnement pour engager la participation du public
- La reformulation pour vérifier la compréhension d'un message
- La gestion des blocages ou perturbations

• La préparation de la prise de parole en public

- L'identification des attentes et expériences du public pour clarifier l'objectif de l'intervention
- Le fil conducteur, les liens entre les idées, les exemples et anecdotes



CHAMBRE DE COMMERCE ET D'INDUSTRIE DE LA HAUTE-SAVOIE



- Les réponses aux réactions et questions-pièges
- La préparation des supports et du matériel
- La rédaction des notes
- La gestion du trac
- La respiration et la détente
- La posture de confort
- L'ancrage de ressources pour visualiser la réussite
- La dissociation pour prendre du recul et rester maître de ses moyens

Plan d'action : *A la fin des deux premiers jours, chaque participant est invité à définir des objectifs personnels pour les mettre en pratique pendant l'intersession. Au début du troisième jour, chacun fera un bilan réaliste de ses applications et le formateur tiendra compte des résultats pour le choix des exercices dans la journée.*

Durée du stage

• 3 jours - 21 heures - à Annecy

Tarif et inscription

• 840,00 € (net de TVA)

Pour toute information, vous pouvez nous contacter au 04.50.33.72.76 ou krossetto@haute-savoie.cci.fr