

Prendre la parole face à un auditoire ou lors d'une situation délicate n'est pas toujours simple. En effet, plusieurs facteurs peuvent rentrer en jeu : le trac, la situation, le public, le moment, l'attention ... Pour autant, tout est une question de préparation et d'outils à utiliser au moment opportun, afin de captiver, recentrer ou faire passer un message.

Nous allons, au cours de cette formation, aborder la préparation d'une prise de parole, mais aussi vous confronter à différentes situations extrêmes, afin de vous faire acquérir les outils nécessaires à une bonne gestion de votre stress face à un public, tout en faisant passer des messages ciblés.

## Public concerné

Personnel de l'entreprise

## Pré-requis

Aucun

## Type de formation

Inter ou intra entreprise

## Durée de la formation

2 jours soit 14 heures

## Nombre de participants

10 maximum

## Modalités pédagogiques

Stage en présentiel continu ou discontinu

## Tarifs de la formation

Devis personnalisé suite à un entretien individuel  
Prise en charge des frais de formation possible

## Lieu de formation

La Bastide  
122 Avenue Clément Escoffier  
13500 Martigues

## Nous contacter

Olivier BALS  
06.18.10.28.03  
contact@noitulos-solution.com  
www.noitulos-solution.com

## OBJECTIF GENERAL

- Maîtriser son trac et faire de ses émotions une force
- Maîtriser la structure de son propos au service d'un objectif clairement défini, intégré et adapté à son public comme aux circonstances
- Faire que la forme soit au service du fond (voix, gestuelle, regard, occupation de l'espace)
- Prendre plaisir à tenir son rôle, à le « jouer, y compris dans des situations jugées difficiles

## OBJECTIF PEDAGOGIQUE ET CONTENU DETAILLE

### SE PREPARER PHYSIQUEMENT ET MENTALEMENT, GERER SES EMOTIONS (trac)

- Maîtriser sa respiration, son rythme cardiaque
- La décontraction/concentration à travers la connaissance de soi
- Développer sa capacité à maîtriser son énergie
- Développer sa bienveillance envers soi et autrui

### L'IMAGE DE SOI : MODE D'EMPLOI

- Capitaliser 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
- Valoriser sa personnalité en affinant son style

### LA PREPARATION STRUCTURELLE : ORGANISER SES MESSAGES

- Se donner un objectif clair
- Structurer ses interventions (plans, intro, conclusion, transition, mots clefs...) et garder en mémoire cette « partition »
- Préparer des supports pédagogiques simples et efficaces
- Exercices pratiques de structuration de discours et de rédaction des mots forts, en groupe et individuellement

### LE MOMENT DE LA PRISE DE PAROLE : INTERESSER ET CONVAINCRE EN ETANT SOI MEME

- Travail approfondi sur l'expression verbale et non-verbale
- Travail sur la respiration, la voix, la gestion du corps
- Mettre la forme au service du fond
- Exercices pratiques individuels de lecture/jeu
- Soyez détendu et restez vigilant

### LES QUESTIONS DU PUBLIC ET LE DIALOGUE AVEC LUI : GERER L'INTERACTIVITE

- S'exprimer mais aussi faire s'exprimer
- Prendre plaisir à communiquer avec ses interlocuteurs
- Exercice : prise de parole individuelle de 5 minutes (préparée au préalable) filmée, visionnée et analysée en groupe, avec travail individuel adapté