

# Réussir sa prise de parole en public

## Programme

### JOUR 1

*Introduction et évaluation*

#### 1 - Training « confort »

- Exercices de prises de parole brèves, acquisition de techniques pour :
- Se sécuriser dès les premiers instants de la prise de parole
- Installer ses appuis naturels : regard, respiration, aisance & interaction physique
- Se libérer de la pression du texte pour se concentrer sur la relation à l'auditoire
- Mettre à l'aise et stimuler l'écoute

#### 2 - Élaboration de la storyline

- Apports théoriques storytelling (méthode CARE)
- Analyse critique de supports existants

### JOUR 2

#### 3. Pitch challenge

**Atelier d'improvisation** : adapter tout sujet à des auditoires spécifiques

#### 4. Entraînement à la présentation avec support visuel

- Méthode Check & Hold
- Gestion des auditoires réfractaires : utilisation de l'Échelle d'Autorité

*Évaluation de prise de parole et conclusion*

### DESCRIPTION

Une formation basée sur une approche personnalisée à partir de ses qualités et de ses points forts pour gérer ses émotions en toute circonstance, et dédramatiser l'enjeu d'une prise de parole en public

### COMPÉTENCES VISÉES

- Ne pas « subir » l'enjeu d'un pitch ou d'une prise de parole importante
- Donner envie, inspirer confiance
- Structurer un storytelling impactant et adapté à chaque audience

### PRÉ-REQUIS ET PUBLIC

Toute personne souhaitant acquérir un premier niveau de confort dans des situations de prise de parole à enjeu

### PÉDAGOGIE ET ÉVALUATION DES COMPÉTENCES

Présentation orale et débriefing

**EN** SUR PLACE OU À DISTANCE



Photo par BrAt\_PiKaChU sur Shutterstock

### DURÉE

2 jours / 14 heures - 9h00 / 17h45

### TARIF & DATE

1 890 euros HT sur demande  
au 01 43 12 15 28

### INTERVENANTS

**Patrick BELLAIR**, CEO - La Dictature du Beau  
**Nicolas JOUHET** ou **Bertrand VINSON**,  
Cofondateurs - Ifoyaka  
**Géraldine LECOQ**, Fondatrice - Askeli