



BY ABILWAYS

FORMATIONS COURTES

INITIATION

Ref. : 6190247

Durée :  
0,57 jour - 4 heures

Tarif :  
Salarié - Entreprise : 430 € HT  
Particulier : 330 € TTC

# OSER PRENDRE LA PAROLE EN PUBLIC

S'exprimer et être à l'aise face à un groupe.

## OBJECTIFS

Comprendre ce qui inhibe l'action lors d'une prise de parole en public.  
Mettre en œuvre des stratégies efficaces de gestion du stress et améliorer ses compétences d'orateur.

## POUR QUI ?

Toute personne amenée à s'exprimer face à un groupe et souhaitant le faire en toute sérénité.

## PRÉREQUIS

### Compétences acquises:

À l'issue de la formation, vous serez en mesure d'être à l'aise face à un auditoire.

## COMPÉTENCES ACQUISES

À l'issue de la formation, vous serez en mesure d'être à l'aise face à un auditoire.

## PROGRAMME

Oser prendre la parole en public

### Gérer son stress

- Identifier les situations stressantes.
- Analyser et comprendre ses réactions.
- Appréhender sereinement les situations grâce à la gestion des émotions et des modes mentaux.
- Apprendre à respirer.

### Améliorer sa prise de parole et capter le public

- Donner de l'impact à vos messages avec le storytelling.
- Travailler sa voix, son regard et avoir des points de repère.
- Travailler sur la gestuelle : ancrage, attitude.
- Exploiter l'espace, votre terrain de jeu !
- Rendre son intervention captivante.
- Faire participer le public.

Mise en situation : prise de parole sur un sujet au choix.

## INTERVENANTS

Lydia HAAN-FLEURENT

## LIEUX ET DATES

[À distance](#)

21 sept. 2021