

PRISE DE PAROLE

TYPE DE FORMATION

Présentiel
Intra-entreprise

PUBLIC

Tout public

PRÉREQUIS

Pas de prérequis

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- **Identifier** les symptômes du stress (pensées, comportement, émotions)
- **Expliquer** les mécanismes instinctifs du stress
- **Appliquer** les 3 appuis fondamentaux de la prise de parole (le corps, le souffle, l'autre)
- **Démontrer** sa créativité et son adaptabilité face à l'imprévu
- **Construire un discours clair et convaincant**

RÉSULTATS ATTENDUS À L'ISSUE DE LA FORMATION

- Vous serez en capacité d'acquérir des outils simples et pratique permettant d'aborder vos prises de parole plus sereinement

MÉTHODES ET LES MOYENS PÉDAGOGIQUES

- En appui sur la neuro pédagogie et ses 4 phases
 - Implication
 - Déstabilisation
 - Expérimentation
 - Présentation de la théorie
- Approche de type coaching avec fixation d'objectifs individuels
- Mise en action (physique et mentale)
- Fondée sur les apports des neurosciences appliquées au comportement
- Pédagogie ludique et expérientielle

ORGANISATION ET FONCTIONNEMENT

- Durée de la formation : 1 jour (7h)
- Horaires : 9h-12h30 / 13h30-17h
- Nombre de participants : entre 8 et 12
- À la fin de la formation : construction d'un plan d'action concret en lien avec les objectifs



CONTENU DE LA FORMATION

- « Prendre la parole »
 - *Comment interpréter le stress lié à la prise de parole ?*
 - *Apprendre à identifier les symptômes du stress en situation*
 - *Assimiler une technique de régulation émotionnelle efficace*
 - *Libérer la créativité par le plaisir dans la prise de parole*

MODALITÉS DE SUIVI ET D'APPRÉCIATION DES RÉSULTATS

Suivi

- Feuille d'émargement.
- Attestation de fin de formation mentionnant le nom, la nature, la durée de l'action et les résultats de l'évaluation des acquis de la formation, s'il y a lieu.

Appréciation des résultats

- Exercices, questions ouvertes
- Plans d'action de mise en œuvre des acquis
- Évaluation de la satisfaction à chaud et à froid (à 3 mois)

ACCESSIBILITÉ

Si vous avez besoin d'aménagements spécifiques pour suivre cette formation merci de nous prévenir afin que nous prenions les mesures nécessaires.

POSSIBILITÉS DE FINANCEMENT

OPCO, financement direct

Tarifs sur devis, nous consulter.

ANIMATION



Benoît Maréchal

Dirigeant et formateur de l'organisme de formation éponyme

Ingénierie de formation et animation, 20 ans d'expérience dans les arts vivants.

Coach en prise de parole en public auprès de dirigeants

Intelligence émotionnelle, communication interpersonnelle, prise de parole en public.

Tarifs sur devis, nous consulter.

Qualiopi 
processus certifié

 **RÉPUBLIQUE FRANÇAISE**

La certification qualité a été délivrée
au titre de la catégorie suivante :
ACTIONS DE FORMATION