



PRISE DE PAROLE

TYPE DE FORMATION

Présentiel
Intra-entreprise

PUBLIC

Tout public

PRÉREQUIS

Pas de prérequis

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Identifier les symptômes de stress (pensées, comportement, émotions)
- Comprendre les objectifs instinctifs du stress
- Assimiler les 3 appuis fondamentaux de la prise de parole (le corps, le souffle, l'autre)
- Gagner en liberté et en confiance dans sa créativité face à l'imprévu

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)
- 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

MODALITÉS ET DÉLAI D'ACCÈS

Dates et délai fixés selon la convention.

POSITIONNEMENT ET IMPLICATION

Au début de la formation, un questionnaire préalable en ligne est adressé aux participants :

Évaluation des pratiques en matière de prise de parole

Sinon, cette évaluation du positionnement se fait au travers des premiers exercices qui mettent en conditions réelles de prise de parole.

CONTENU DE LA FORMATION

- « Prendre la parole »
 - *Comment mieux comprendre le stress lié à la prise de parole ?*
 - *Apprendre à identifier les symptômes du stress en situation*
 - *Comment assimiler une technique de régulation émotionnelle ?*
 - *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
- Quizz d'évaluation des acquis à chaud en fin de module
- 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.

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.