

## Perfectionner ses interventions à l'oral

- présentiel et e-learning -

Bien que le langage fasse intégralement partie de nos outils humains pour communiquer, parler en public est souvent une source de stress, de difficultés voire de peur panique : peur de soi, mais également peur des autres.

Cependant, l'intensité des enjeux auxquels nous sommes confrontés, implique une parfaite maîtrise des techniques de communication orale, associées à une forte présence charismatique.

**Comment libérer et développer son potentiel pour gagner en présence lors de ses interventions ?**

**Comment trouver la bonne énergie, le ton, les mots et les gestes pour être plus à l'aise avec ses interlocuteurs ?**

Découvrez en quoi les techniques théâtrales favorisent les postures professionnelles pour améliorer votre prise de parole et augmenter votre capital confiance.

Apprenez à maîtriser votre trac face à tout type de public et à captiver votre auditoire.

### OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Maîtriser les techniques d'expression orale pour captiver et convaincre
- Structurer son discours pour gagner en impact
- Savoir préparer une intervention et surmonter son appréhension
- Savoir présenter avec conviction son sujet et susciter l'intérêt de son auditoire
- Gérer son stress lors de la prise de parole
- Gagner en confiance en soi et en présence
- Savoir gérer les situations inconfortables
- Capter l'attention et la garder

### PUBLIC

Toute personne souhaitant gagner en aisance dans le cadre de ses prises de parole.

Aucun pré-requis.

### PÉDAGOGIE

La formation est composée :

- De **temps de travail individuel** sur notre plateforme digitale en e-learning (3h)
- De **temps de travail en groupe** pour expérimenter, échanger et ancrer les apports (classe présenteielle)

Pour chaque programme, un parcours cadencé en 4 temps :

- module préparatoire (e-learning)
- classe en présentiel
- module ancrage
- module validation des acquis

### LIEU

IFOD PARIS  
10, rue  
Cambacérès  
75008 Paris

Tél 01 40 20 21 22  
[www.ifod.fr](http://www.ifod.fr)

### ANIMATION

Ce cycle est animé par une équipe de coachs certifiés :

**Esther Saint-Léger** : coach certifié et intervenante à l'IFOD

**Hélène Toye** coach certifiée à l'IFOD

**Laurence Ballereaud** : coach certifiée, responsable pédagogique

# PROGRAMME

14 heures de formation, soit 2 jours en présentiel (12h30) , dont un temps en e-learning sur notre plateforme digitale (1h30).

## **Le rappel des principes de base de la communication verbale (e-learning)**

- Connaître et appliquer les principes de communication verbale aux situations de prise de parole
- Mesurer l'impact de la communication verbale dans la prise de parole

## **Identification des conditions d'exercice de la prise de parole en public**

- Identifier les types de prise de parole effectuées
- Relever des situations types pour réaliser des exercices

## **Le rappel des principes de base de la communication verbale (Jour 1)**

- Le rappel des principes de base de la communication
- La communication verbale : Les attitudes face à autrui et leurs influences dans la communication
- L'utilisation des techniques de l'écoute active

## **Les conditions d'exercice de la prise de parole en public**

- Le type de prise de parole en public réalisée par les participants : en réunion, en groupe de travail, en groupe projet, lors de débats...
- Le type de public :
  - Pairs, Autres collègues, Hiérarchiques, Partenaires, Prestataires ...

## **Le rappel des principes de base de la communication non verbale et para verbale**

- Le corps et le visage
- Le regard
- La voix
- La distance interpersonnelle
- Les techniques de régulation et libération de la respiration

## **La dynamique de groupe en situation de prise de parole en public**

- La gestion des groupes
- L'interaction avec le public et la taille du groupe
- Les techniques pour maintenir l'attention du groupe

## **La prise de parole en public préparée : Savoir structurer son message sur le fond et la forme pour gagner en impact**

- La préparation du message en fonction :
  - Du public
  - Des attentes du public et de l'organisateur de la réunion
  - Des sources d'informations disponibles
- L'anticipation des questions
- Les caractéristiques du groupe et les conséquences sur le fond et la forme du message
- La forme et le fond du message
- Le processus d'argumentation
- Les supports de communication :
  - Utilité et limites des différents supports
- La conclusion d'une intervention

## **La prise de parole spontanée et les débats (Jour 2)**

- L'argumentation lors de prise de parole spontanée :
  - L'argumentation lors d'une improvisation d'une intervention
  - L'argumentation lors des réponses aux questions
- La prise de parole lors des débats :
  - La prise en compte du contexte du débat
  - La préparation d'un exposé introductif sur un sujet ou un propos
  - L'interaction lors de débat
  - La réponse aux questions
  - La gestion du stress et de l'agressivité
- Les attitudes fondamentales pour prendre la parole de façon spontanée
- La gestion mentale et corporelle de ses blocages et de son stress

## **Gérer son image et son stress par l'entraînement à la prise de parole**

- Réalisation de prises de parole spontanées et préparées par chaque participant
- Réalisation de débat et d'argumentation sur des sujets variés