

La prise de parole en public

Vous êtes amené à vous exprimer à l'oral (réunions, négociations, assemblées générales...). Cette formation vous offre des « trucs et astuces » simples pour vous aider à gérer votre stress dans les différentes situations de prise de parole. Quelques « règles d'or » essentielles à savoir et des exercices vous permettront de mettre en pratique très vite vos apprentissages. Ces trois jours aident ainsi à reprendre confiance en soi et vous donneront envie de vous exprimer en public !



OBJECTIFS

- Développer ses capacités d'écoute, d'expression, d'intervention, d'argumentation.
- S'initier à l'intervention orale préparée devant un groupe.



PROGRAMME

- Les 7 règles d'or du bon orateur :
 - Respirer correctement
 - Sonoriser au mieux
 - Regarder les auditeurs
 - Rester naturel
 - Dynamiser son discours
 - Réunir les conditions optimales
 - Être conscient de sa responsabilité
- La préparation et la construction d'interventions



PUBLIC

- Tout public



MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

- Apports théoriques et méthodologiques
- Pédagogie active
- Livret stagiaire
- Échanges et travaux en grand groupe
- Mises en situation



DURÉE
3 jours

DATES ET LIEUX

- 21 > 23 mai 2025, Erdevén (56)
- 26 > 28 novembre 2025, Crozon (29)



TARIF

- 750 € / participant
- Frais d'hébergement
et de repas en sus

• Prise en charge des frais de formation : employeur, CSE ou syndicat •

