**CONFIANCE EN SOI & PRISE DE PAROLE EN PUBLIC**

Prendre la parole en public s’avère un défi pour beaucoup. La formation confiance en soi & prise de parole en public vous enseignera les bases des techniques de communication orale. Dans un cadre bienveillant, la formation vous fournira les clefs pour gagner en confiance en vos capacités à prendre la parole devant un auditoire.

Cette formation, dispensée par une ancienne timide devenue aujourd’hui conférencière professionnelle vous donnera les clefs pour apprendre à gérer votre stress et les outils pour une prise de parole réussie.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES DE LA FORMATION

L’objectif de la formation est de permettre aux apprenants de :

* Détecter les éléments freinant la prise de parole en public
* Gérer les émotions du stress avant la prise de parole
* Être capable d’apprivoiser son trac
* Concevoir son discours et une communication adéquate
* Savoir se présenter et travailler son storytelling en acceptant le regard de l’autre sur soi
* Savoir utiliser les moyens techniques lors d’une prise de parole en public

CONTENU DE LA FORMATION

D’une durée de **7h00** , la formation se divise en 5 séquences.

**Séquence 1 : Mieux se connaître pour une meilleure confiance en soi**

* Reconnaître les différents profils de personnalités
* Savoir identifier son profil

**Séquence 2 : Apprivoiser son trac**

* Savoir identifier les symptômes du trac
* Comprendre le fonctionnement du stress
* Savoir utiliser des exercices pour diminuer son trac

**Séquence 3 : Travailler sa posture**

* Savoir identifier les éléments clefs d’une bonne posture
* Connaître la signification de la gestuelle
* Savoir poser sa voix

**Séquence 4 : Concevoir son discours et une communication adéquate**

* Savoir lister les 3 étapes clefs pour concevoir un bon discours
* Savoir s’adapter à son public
* Rendre son discours intéressant

**Séquence 5 : Savoir se présenter et se valoriser**

* Créer son storytelling
* Accepter le regard de l’autre

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Apports théoriques issus des recherches sur le sujet.  
Apports pratiques basés sur des retours d’expériences : plusieurs centaines de conférences dispensées sur les dernières années.  
Échanges sur les expériences et interactivité.  
Une **démarche pédagogique participative** pour :   
- Revoir ses représentations sur la prise de parole en public  
- Explorer les pistes d’action possibles et les outils les plus adaptés à utiliser selon le contexte

DURÉE & MODALITÉS

* 7 heures de formation sur 1 journée en présentiel (9h-12h30 / 13h30-17h)
* La journée comporte des apports théoriques, des retours d’expériences, des échanges et des exercices pratiques

PUBLIC

* 16 participants maximum par groupe
* Ouvert aux particuliers, aux professionnels, aux personnes en reconversion professionnelle souhaitant acquérir des techniques pour mieux prendre la parole en public.

PRÉREQUIS

Aucun sinon un intérêt pour le sujet

MODALITÉS D’ÉVALUATION

Le formateur évalue la progression pédagogique grâce à un Quizz en fin de session.

ATTESTATION

Une attestation de formation « Confiance en soi & prise de parole en public » est remise à l’issue de la formation

TARIFS

980 € HT/participant

INTERVENANT

Catherine Testa, conférencière professionnelle

INSCRIPTION

Contacter [formation@loptimisme.com](mailto:formation@loptimisme.com) pour recevoir le formulaire d’inscription et réserver votre place.