

Description

La prise de parole en public est une compétence nécessaire qui permet de mettre en valeur le message.

Objectifs

Prise de conscience de l'importance de l'art oratoire :

- Impact d'une mauvaise prise de parole en public, différence entre discours entendu et discours compris

Maîtriser les techniques de prise de parole :

- Gestion du stress, maîtrise des techniques d'aisance, aller discours et présentation

Public concerné

Toute personne souhaitant prendre confiance en soi dans la prise de parole en public.

Le plus de la formation

Apports théoriques et exercices pratiques : à l'issue de la formation, vous aurez fait le premier pas vers la maîtrise de la prise de parole en public qui s'acquière avec le temps.

Durée

1 jours

Lieux

Présentiel : Montpellier

Les dates d'entrées en formation sont ouvertes tout au long de l'année

Délais d'accès : 2 semaines

Groupe

De 1 à 10 personnes

Modalités d'accès

Entretien préalable
Visio/présentiel

Tarif & Financement

Inter : à partir de 350€
Prix par stagiaire pour 1 jour

Indicateurs de résultats

Taux de satisfaction à chaud
Taux de satisfaction à froid

Contact

Jean-Luc LAMBERT

Président Associé Rhéflex
Réfèrent handicap

jl.lambert.rheflex@gmail.com
06 27 64 08 50
04 67 07 07 59

RHéflex

93 rue Jean Anouilh
34070 Montpellier

N° déclarant d'activité :
91340720434

SIRET : 450289996000140

Date de mise-à-jour :
20 / 12 / 2022

Programme

- Réflexion sur les impacts d'un manque de maîtrise de la prise de parole en public (mauvais discours, interprétations, message mal ou non passé, etc.)
- Contrôler son stress : techniques de sophrologie et de gestion physique du stress
- Gérer l'image de soi : prendre conscience de l'image renvoyée
- Maîtriser son discours : apprendre à structurer, préparer et décliner son discours
- Répondre aux questions : anticiper les questions et être juste dans les réponses apportées

Méthodes pédagogiques

20% de théorie et 80% de pratique

Évaluation des acquis

QCM, tour de table, observations, exercices pratiques

Satisfaction

- Questionnaire individuel à chaud
- Enquête de satisfaction à 6 mois

Informations

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Bureaux rez-de-chaussée - Fiche de compensation PSH à l'entrée de la formation
Réfèrent handicap : Jean Luc Lambert (voir coordonnées de contact)

Prérequis

Pas de prérequis

