

# Formation

## *Réussir sa prise de parole en public*

### Objectifs

Découvrir et acquérir les fondamentaux de la communication orale pour communiquer avec confiance face à un public.

### Public concerné

Toute personne amenée à prendre la parole en public.

### Nombre de participants

Dix participants au maximum.

### Méthode pédagogique

Alternance entre apports théoriques et exercices pratiques. Interactivité. Echanges.

**Les plus : conseil, coaching. Exercices de sophrologie et de comédiens.**

### Evaluation

Fiche d'évaluation remplie par le participant à la fin de la formation.

### Prérequis

Aucun.

Programme		
<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Préparer son intervention</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>Définir sa stratégie de communication</u> : déterminer son objectif, identifier les besoins et les attentes de son auditoire, adapter son message à son public</li> <li>- <u>Préparer son discours</u> : organiser ses idées, noter les points clés, choisir son support</li> <li>- <u>S'entraîner oralement</u> : répéter, préparer des anecdotes, gérer son temps de parole</li> </ul> </li> <li>● <b>Apprivoiser son trac</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Travailler sa respiration</li> <li>- Détendre ses muscles</li> <li>- Faire son entrée sur scène</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Travailler son élocution</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jouer avec le volume, l'intonation et le rythme de sa voix</li> <li>- Articuler avec les virelangues</li> <li>- Renforcer son impact avec le silence</li> </ul> </li> <li>● <b>Tirer profit de sa communication corporelle</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se déplacer, se redresser, sourire</li> <li>- Coordonner la posture, le regard et la gestuelle</li> <li>- Harmoniser verbal et non verbal</li> </ul> </li> </ul>	
<p><b>Durée : 2 jours</b> Dates : à déterminer 8h30-12h00 / 13h30-17h00</p>	<p><b>COMPETENS</b> 91 bis rue du Général Mangin 38100 Grenoble</p>	<p><b>Tarif forfaitaire /jour</b> Nous consulter</p>

### COMPETENS

91 bis, rue du Général Mangin 38100 Grenoble

[christophe.duhterian@competens.fr](mailto:christophe.duhterian@competens.fr) Tél. : 04 38 49 13 71/ 06 08 46 53 00 [www.competens.fr](http://www.competens.fr)

SARL au capital de 22 000 €. Code NAF : 7022 Z. Siret : 42490035500027

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 84380646838 auprès du préfet de Rhône-Alpes