



FORMATION

Prenez la parole en public



Pôle Management & Accompagnement -

- 2 jours / 14 heures -

- Paris -

- Contact: contact@efh.fr

Objectifs

- Se mettre en situation de prise de parole en public dans les meilleures conditions (par des exercices de mises en situations)
- Connaître ses points forts et ses axes d'amélioration par la pratique d'exercices
- Utiliser au mieux le regard, la voix et la gestuelle adaptés aux messages
- Rendre son discours vivant pour tenir en éveil son public
- Etre en lien avec son auditoire pour évoluer avec lui

Bénéfices

- Prendre plaisir à intervenir en public de manière détendue
- Améliorer ses talents d'orateur par une bonne préparation intellectuelle, physique et émotionnelle
- Dépasser ses inhibitions par des exercices faciles
- Se donner le droit d'être regardé et écouté
- Se découvrir des talents théâtraux insoupçonnés
- Recevoir un feedback personnalisé bienveillant, lucide et motivant

Public concerné

Toute personne désirant : améliorer sa prise de parole devant un groupe (présentations, conférences, formations...), exposer et défendre ses idées et maîtriser son trac

Pré-acquis

Aucun

Pédagogie

- Un entraînement ludique et concret : exercices de respiration, de posture, de travail émotionnel, entraînements vocaux, théâtre.
- Des mises en situation : improvisations et exposés simples en binôme ou individuels .



Pôle Management & Accompagnement -

- 2 jours / 14 heures -

- Paris -

- Contact: contact@efh.fr

Programme

1. Les fondamentaux de la communication

La théorie sur les leviers principaux d'une bonne prise de parole
L'importance des 5 premières minutes
Emission et réception du message
Parler et communiquer : la place du verbal et du non verbal
La spécificité de la prise de parole en public

2. Préparer sa prise de parole : contenu et organisation

Les questions préalables à la prise de parole
Comment structurer son discours
Donner du relief à ses arguments
Organiser la logistique et adapter les supports
La méthode SOPADEP

3. Donner du corps à son intervention

Améliorer sa posture et gestuelle
Positionner et travailler sa voix
Préparer et détendre son corps
Maîtriser sa respiration

4. Utiliser l'émotion pour donner vie à son expression

L'émotion comme support de conviction
Moduler son discours par la voix et l'énergie
Pratiquer l'ancrage ressource pour mobiliser tout son potentiel
Gérer au mieux son stress et son trac

5. La relation à l'auditoire comme levier d'efficacité

Impliquer l'auditoire et interagir avec lui
Créer du lien et laisser de l'espace au public
Répondre avec pertinence aux questions
Accuser réception des objections



FORMATION

Prenez la parole en public



Pôle Management & Accompagnement -

- 2 jours / 14 heures -

- Paris -

- Contact: contact@efh.fr

Logistique

Nombre de participants pour une session : 8 à 12

Lieu : Les locaux de l'EFH

Tarifs (déjeuner compris) : 595€ HT pour les professionnels et les entreprises,
485,00 € HT, soit 580,00 € TTC pour les professions indépendantes,
366€ TTC pour les particuliers,
266€ TTC pour les étudiants et les enseignants du Ministère de l'Éducation Nationale qui se

forment à titre personnel (justificatif demandé).

Horaires : 1^{er} jour 9H30/17H30 / 2^{ème} jour 9H00/17H00

Le calendrier des sessions est disponible sur le site de l'EFH.

Cette formation est proposée régulièrement en formation « intra » dans les entreprises et organisations



Pôle Management & Accompagnement -

- 2 jours / 14 heures -

- Paris -

- Contact: contact@efh.fr

Animatrice



Aysseline De Lardemelle

Diplômée d'école de commerce, Aysseline a travaillé dans la gestion financière et l'administration RH dans les domaines du théâtre, de l'humanitaire et de la gestion sociale.

Son goût prononcé pour le développement personnel l'a amenée à se former à différentes approches telles que le coaching, le Golden/MBTI, la PNL, la Process com, l'ennéagramme, le Brain Gym, la systémique...

Aujourd'hui **coach pour adultes et adolescents** et **formatrice** en communication, à la gestion du stress, à la prise de parole en public, en PNL et en Brain gym, Aysseline conçoit et anime des séminaires de développement personnel et d'efficacité personnelle en entreprise.

Elle est par ailleurs auteure du récit « Douleur de Peau » édité aux Presses de la Renaissance.

Sa passion depuis toujours est le théâtre qu'elle pratique de manière semi-professionnelle avec énergie et enthousiasme.

Références formation et coaching : Air France, FRAM, Aquavoda, Banque d'Orsay, Trimtab Consulting, Assedic/Pôle emploi, IBK Bruxelles, ECAP Nantes, Ecole Fénélon...

Formations animées : Prise de parole en public, Brain Gym parents/enfants