



*La parole n'est pas une "chose figée". Le communicant qui veut atteindre sa cible sait qu'il doit adapter son style en fonction du contexte. La parole est une force en soi. Mieux connue et mieux exploitée, elle permet à la communication d'atteindre le maximum d'efficacité. Cette formation vous propose d'apprendre à maîtriser les règles essentielles de l'expression orale pour enrichir votre style de communication et le rendre plus performant.*

**Durée :** 3 jour(s)

**Tarif :** Consultez nous

**Tarif Intra :** Nous contacter

Cofinancement Etat, Région, F.S.E.; offre réservée aux entreprises du Languedoc-Roussillon.

### PUBLIC

Dirigeants ou cadres désireux de rendre leur expression plus efficace dans des situations diverses : conférences, conduite de réunions, prise de parole spontanée,...

### OBJECTIFS

- Surmonter vos appréhensions pour pouvoir communiquer avec aisance, prévenir et gérer les situations de blocages, rester à l'aise et convaincant dans les situations difficiles
- Développer ses capacités personnelles à prendre la parole en public et s'adapter à son auditoire, gérer le trac et découvrir son potentiel d'expression
- Maîtriser les techniques d'expression orale et acquérir des outils pour optimiser sa communication

### FORMATEUR(S)

- À
- Nos formations sont animées par des consultants de très haut niveau professionnel et expérimentés dans une longue expérience : praticiens, chercheurs et pédagogues, ils sont tous reconnus comme de grands spécialistes dans leur domaine de compétences.

### METHODE ET CONTENU PEDAGOGIQUE

**Compétences acquises en fin de programme :** Maîtriser son sujet

- Préparer l'intervention
- Structurer son exposé (SPIR, BOMBERB...)
- Soigner et adapter la "forme" au contenu

#### Optimiser les bons supports

- Power point
- Parper board
- Mind mapping
- Rétro projecteur

#### Maîtriser son public

- Le présupposé "ressource"
- Comprendre les attentes implicites et explicites
- Se positionner : régulateur, producteur, facilitateur.
- Identifier les "typologies de public" actifs/leaders, positifs, négatifs, bavards, passifs
- Utiliser les techniques interactives
- Utiliser les modes d'animation adaptés, directif, persuasif, participatif, délégatif

#### Se maîtriser

- Gérer son stress, se dissocier, respirer, avoir confiance en soi, gérer ses émotions, en comprendre le sens, utiliser les "ancrages"
- Libérer sa voix, faire porter la voix, moduler, régler la force, réguler le débit, améliorer l'élocution, parler sur le souffle, poser la voix
- Animer ses propres convictions, identifier ses propres intentions, offrir son image, avoir une bonne "présentation", permettre le "transfert"
- Gérer gestuelles et postures
- Dépasser la crainte d'être jugé
- Comprendre que l'expression est attendue
- Exprimer son ressenti

#### Maîtriser sa communication

- Avoir envie de communiquer, avoir la volonté de faire passer un message et convaincre, avoir envie de donner, savoir que l'on est attendu, partager son enthousiasme
- Savoir ce que l'on exprime en para verbal, en verbal (choisir les mots justes), en non verbal (regard, silence, gestes et postures)

**Exprimez-vous en public**  
**faites passer votre message et**  
**animez des réunions**

- Utiliser les formes d'expression en réunion la dialectique, la rhétorique, les métaphores

**TARIF :**

157,87 euros TTC pour les adhérents OPCALIA (dans le cadre du plan FC)  
315,74 euros TTC pour les autres entreprises



## SESSIONS

Contactez nous