Le CESAME

Management National Toute division

Prendre la parole

Objectifs

- Gérer son trac pour appréhender la prise de parole sereinement
- Maîtriser sa communication verbale et non-verbale
- Gagner en force de conviction, en authenticité et en charisme
- Structurer efficacement son intervention pour captiver son auditoire
- S'adapter au public et aux circonstances pour renforcer son impact

Durée
14 heures2 jours

Nombre de participants
De 6 à 10 participants

En présentiel
Taux de satisfaction : 100%

Tarif
Contactez votre responsable formation RH pour plus d'informations

Activités
Toute activité

Level
National

Aperçu

Programme

LE STRESS

- Les mécanismes du stress
- Les pensées automatiques et leur influence négative sur le niveau de stress
- L'influence positive de la posture ouverte et la respiration ventrale

LA COMMUNICATION VERBALE

- Placer sa voix
- Améliorer sa diction
- Rythmer son allocution

LA COMMUNICATION NON VERBALE

- L'ancrage
- La gestuelle
- Le regard
- Le manque de confiance // La confiance en soi
- L'agilité de l'orateur
- L'écoute
- Le lâcher prise

LE DISCOURS

- Les 3 piliers de l'art oratoire selon Aristote
- Le sparkline de Nancy Duarte

- Les transitions
- La rédaction des slides.

Méthodes pédagogiques
Approche théorique et pratique, improvisation théâtrale

Evaluation
Mise en application sur une présentation de son choix

Ressources pédagogiques
Livret stagiaire

Pour qui ?

Public concerné
TOUT PUBLIC

Prérequis
Avoir des interventions orales à réaliser (réunion présentielle et distancielle, présentation de projet, ...)

Informations pratiques

Campus Le CESAME qui dispensent la formation

- Le CESAME Île-de-France Marolles-en-Hurepoix Télécharger le livret d'accueil
- Le CESAME Sud-Est Télécharger le livret d'accueil
- Le CESAME Centre-Est Télécharger le livret d'accueil
- Le CESAME Île-de-France Nanterre Télécharger le livret d'accueil
- Le CESAME Ouest Télécharger le livret d'accueil
- Le CESAME Rouen (antenne de Boufféré)
- Le CESAME Nord-Est Télécharger le livret d'accueil

Lieu de formation
France entière

Délais d'accès à la formation
Rapprochez-vous de votre responsable formation RH

Modalités d'accès et d'accueil
Référez-vous au livret d'accueil de votre centre CESAME et aux conditions sanitaires en vigueur



Le CESAME est également engagé dans une démarche handi'accueillante. Vos centres de formation CESAME sont engagés dans une démarche handi' accueillante. Nous sommes à votre disposition pour tout besoin d'amélioration de vos conditions d'accès à la formation, qu'elles soient physiques, sensorielles, matérielles ou pédagogiques

SIRET
380 448 944 00211

NDA
11 92 11594 92