

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 heures 2.0 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

#### Centres 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 Normandie
- 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