

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 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 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