

Management

National

Toute division

Réussir son discours

Objectifs

- Etre à l'aise pour prendre la parole et convaincre
- Renforcer durablement ses techniques d'expression orale
- Adopter un comportement personnel lors de son intervention en public
- Gérer son trac et ses émotions
- Trouver son excellence d'orateur

Durée

14 heures 2 jours

Nombre de

participants

De 5 à 6 participants

En présentiel

Tarif

Contactez votre responsable formation RH pour plus d'informations

Activités

Toute activité

Level

National

Aperçu

Programme

LES FONDAMENTAUX DE LA PRISE DE PAROLE

- Le savoir-être
- Approche théorique : Albert Mehrabian, les 3 registres du langage
- Training du corps : ancrage, respiration et expressivité
- Travail sur la voix
- Maîtriser sa communication non verbale et lire celle de son interlocuteur
- Le visage : outil de communication

VOIX ET MICRO

- Appréhender la technologie de la prise de parole : Micro-main Micro-pupitre
- Les 3 types de prise de parole : Discours préparé Discours à partir d'un texte imposé Improvisation

LA CONSTRUCTION DU MESSAGE

- Préparer et structurer son discours
- Etre clair dans son propos et maîtriser son expression
- Capter son auditoire
- Construire son mémo d'intervention

PREPARER SA PRISE DE PAROLE

- Les différentes catégories de discours : La prise de parole officielle (inauguration, cérémonie "1ère pierre") La prise de parole en convention Le discours promotionnel Oral de concours

OUTILS ET BONNES PRATIQUES

- Reconnaître les lieux au préalable
- Anticiper sa présence dans la salle
- Mettre en oeuvre les outils de maîtrise de soi (respiration, ancrage, sourire, ...)

Méthodes pédagogiques

Mises en situations scéniques Vidéos training

Evaluation

Mises en situation et débriefing individuel

Ressources pédagogiques

Livret stagiaire

Pour qui ?

Public concerné

Directeur d'activité, Directeur d'agence, Directeur régional, DRT0

Prérequis

Avoir une première expérience de prise de parole

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