

Les situations de prises de parole en public peuvent être source de stress et bloquantes. Cette formation vous permet d'utiliser quelques outils facilitateurs et d'en comprendre les mécanismes

*Pour adapter le programme à vos objectifs, un diagnostic et/ou QCM sera établi avant l'entrée en formation*

## OBJECTIFS :

Savoir construire sa prise de parole  
Connaître l'impact du non verbal  
Savoir apprivoiser le stress

## INFORMATIONS :

**Durée :** 1 Journée (possibilité de séquencer)  
**Horaires :** 7 h à répartir  
**Prérequis :** Aucun  
**Public visé :** Tout public  
**Effectif :** 8 personnes maxi  
**Lieu :** Sur site ou à distance  
**Format :** Inter ou Intra



## MOYENS PEDAGOGIQUES :

Travail de groupe - Plateforme collaborative -  
Expérimentation - Alternance de cours  
théoriques et cas pratiques - Partages  
d'expériences - Interactions individuelles -  
Serious play - Ateliers créatifs

## TARIF : Sur devis

Evaluation des connaissances assurée au  
début et tout au long de la formation par des  
exercices d'applications

## PROGRAMME :

### Identifier et mettre en œuvre les principes fondamentaux de la communication

Notions fondamentales de la communication  
Impact du non verbal sur l'auditoire  
Les qualités d'une communication orale efficace  
Facteurs d'une bonne communication avec autrui

### Prendre la parole en public efficacement

Préparer son contenu  
Structuration du discours  
Comment capter l'attention  
Comportement intérieur : Gestion du stress  
Comportement extérieur : la respiration, les gestes...  
Poser sa voix  
Adapter le discours à l'auditoire  
Improvisation



**VOTRE CONTACT :** Sandrine Malmaison – 0607674727 – [kermaconcept@gmail.com](mailto:kermaconcept@gmail.com)