

Stage : « Faire des discours efficaces, gérer son trac »

But :

Faciliter la prise de parole devant un auditoire, avec efficacité et contrôle de la situation (gestion du trac).

Objectifs pédagogiques :

- Prendre la parole devant un auditoire avec un bon contrôle de la situation. (Gestion du trac)
- Acquérir de l'assurance dans la situation d'expression.
- Augmenter l'efficacité de son discours.
- Préparer un discours adapté à l'objectif.
- Utiliser quelques techniques d'improvisation.

Contenu de la formation :

- Les paramètres du discours (verbal et non verbal)
- Les techniques de rédaction du discours
- La production du discours
- La modulation de la voix
- La gestuelle
- La gestion du trac
- La lecture différée
- Les techniques d'improvisation

Méthode pédagogique :

La méthode pédagogique mise en œuvre dans cette formation est essentiellement active et laisse une large place à l'entraînement et à l'utilisation de l'outil vidéo.

Les participants seront appelés à produire, à plusieurs reprises, des discours devant leurs collègues, mise en situation qui seront filmées et visionnées.

Lors des analyses des situations d'entraînement, chaque membre du groupe sera appelé à commenter la prestation de son collègue. Cet échange sera suivi de conseils et d'apports théoriques de l'animateur.

Le formateur s'appliquera à adapter le niveau d'enseignement à la situation de chacun, compte tenu du degré de maîtrise du stagiaire. Ce stage est aussi profitable à des participants habitués à prendre la parole en public qu'à ceux qui débutent dans l'exercice.