

« Prise de parole en public »



Qui n'a jamais rêvé d'avoir l'aisance des grands orateurs ? De savoir parler et faire le show comme ceux qui forcent l'admiration ? Dans notre imaginaire, nous nous voyons souvent tenir de beaux discours pour déclarer sa flamme ou défendre une cause qui nous tient à cœur. Lorsque nous fantasmons ces situations, nous sommes de brillants orateurs, et cette sensation nous donne une impression de pouvoir et de confiance. Mais dans la réalité, les mots nous manquent comme s'ils s'enfuyaient au moment de les prononcer, laissant place aux bafouillages. Mais la timidité n'est pas un trait de caractère, et parler en public s'apprend, se travaille et s'acquiert comme n'importe quelle autre compétence, professionnelle ou non.

Pour retrouver cette sensation de fierté et de confiance de nos fantasmes d'orateurs, nos formateurs ont mis au point une formation pour développer vos compétences ou devenir coach en prise de parole en public. Que votre démarche soit personnelle ou professionnelle, vous apprendrez :

- Les techniques de rédaction d'un discours,
- Comment se mettre en scène,
- Quels sont les éléments clés d'une prise de parole réussie,
- Comment partir à la découverte de soi pour vaincre la timidité,

Document actualisé le 01/03/2023



- Quels types d'anxiété sociale vous freine et comment les dépasser,
- Comment gérer les pics de stress et le trac,
- Comment débiter une nouvelle carrière de coach.

Plus qu'un apprentissage de la mise en scène d'une prise de parole en public, la formation maîtrise la prise de parole en public vous aidera à mieux vous connaître vous-même, à comprendre les obstacles qui vous barrent la route pour pouvoir les dépasser, grâce aux tests, questionnaires et petits exercices faciles que nous mettrons à votre disposition. Au terme des 10 modules de la formation, vous aurez toutes les clés d'une prise de parole efficace et de quoi en faire votre métier de manière prospère et légale.

Public :

Tout public

Prérequis :

Aucun

Durée de formation :

40 heures

Inscription :

Pour toute demande d'inscription, veuillez vous rendre sur le site : <https://elearningformalis.fr> ou nous contacter par email : equipepedagogique@elearningformalis.fr

Objectifs :

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de maîtriser les notions fondamentales de la prise de parole en public

Moyen et modalité :

FOAD

Alternance de théorie et de cas pratiques

Document actualisé le 01/03/2023



À l'issue de la période de formation le stagiaire se verra remettre son relevé de connexion certifié par le centre de formation pour contre-signature.

Moyens Techniques :

10 modules au format PDF
10 fichiers audio au format mp3
Un examen final
Notre support qui est là pour répondre à toutes vos questions

Adaptation et suivi de la formation :

Un suivi de la formation et un accompagnement seront réalisés tout au long de la formation. La formation pourra être adaptée pour pallier des difficultés majeures rencontrées par l'apprenant.

Évaluation de parcours :

Le contrôle de connaissances permettant de vérifier le niveau de connaissances acquis par les Stagiaires est effectué selon les modalités suivantes :

QCM

Délai d'accès :

Un délai minimum et incompressible de 24 heures entre l'inscription et l'accès à la formation est appliqué.

Handicap :

Document actualisé le 01/03/2023



Toutes les formations dispensées à FORMALIS sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Lors de l'inscription à nos formations, nous étudions avec le candidat en situation de handicap et à travers un questionnaire les actions que nous pouvons mettre en place pour favoriser son apprentissage.

Pour cela, nous pouvons également nous appuyer sur un réseau de partenaires nationaux préalablement identifiés.

Coordonnées des partenaires handicap :

AGEFIPH

Bastien GIESBERGER M'Ballo SECK

Contact mail uniquement

rhf-idf@agefiph.asso.fr

MDPH

MDPH 75 de Paris 69 rue de la Victoire 75009 Paris

0 805 800 909

contact@mdph.paris.fr

Évaluation du besoin :

Un questionnaire sera proposé pour analyser l'adéquation du besoin de formation avec les formations dispensées.

Le Prix :

590 €

Contact :

MARIN JONES Harriet

equipepedagogique@elearningformalis.fr

+ 33 1 87 20 06 98

Document actualisé le 01/03/2023

« Prise de parole en public »

PROGRAMME DE FORMATION DÉTAILLÉ

Module 1 : Introduction à la prise de parole en public

Durée : 4 heures

Objectif : A l'issue de ce module, le stagiaire sera capable de maîtriser les différents types d'orateurs et les contextes de prise de parole en public

Chapitre 1: L'histoire de l'art oratoire

Chapitre 2 : L'art oratoire : talent ou apprentissage ?

Chapitre 3 : Les différents types d'orateurs

Chapitre 4 : Les différents contextes de prise de parole en public

Chapitre 5 : Les facultés à développer

...

Évaluation module 1

Module 2 : Le stress et les phobies sociales

Durée : 4 heures

Objectif : A l'issue de ce module, le stagiaire sera capable de maîtriser la gestion du stress et du trac vis à vis de la prise de parole en public

Chapitre 1: Les mécanismes du stress : tout savoir sur le stress

Chapitre 2 : Les comportements liés au stress : peur de l'inconnu, anxiété de performance, personnalité évitante

Chapitre 3 : Trac ou phobie ? Faites le test !

...

Évaluation module 2

Module 3 : Développer sa confiance en soi

Durée : 4 heures

Objectif : A l'issue de ce module, le stagiaire sera capable de maîtriser les techniques de développement de la confiance en soi

Chapitre 1: Les causes du manque de confiance en soi : plusieurs facteurs en cause

Chapitre 2 : Faire connaissance avec soi-même : la personne que nous connaissons le moins, c'est nous-même

Chapitre 3 : Retrouver la confiance : optimisme et amour de soi

...

Évaluation module 3

Document actualisé le 01/03/2023

Module 4 : Vaincre la timidité

Durée : 4 heures

Objectif : A l'issue de ce module, le stagiaire sera capable de maîtriser les techniques pour dépasser la timidité lors de prise de parole en public

Chapitre 1: La timidité : qu'est-ce que c'est ?

Chapitre 2 : Dédramatiser le regard de l'autre : le plus terrifiant, c'est l'interprétation que vous en avez

Chapitre 3 : Assumer un rôle : créez votre profil d'orateur

Chapitre 4 : Créer de la sécurité avec autrui : détendre l'atmosphère et faire disparaître la timidité

...

Évaluation module 4

Module 5 : Apprendre à bien communiquer

Durée : 4 heures

Objectif : A l'issue de ce module, le stagiaire sera capable de maîtriser les techniques de communication de manière à comprendre l'autre, se faire comprendre, créer de la sécurité dans le dialogue et exprimer clairement son ressenti sans créer de conflit ou de gêne

Chapitre 1: Apprendre à écouter : compréhension, bienveillance, observation

Chapitre 2 : Le langage non verbal : plus révélateur que le langage oral

Chapitre 3 : Les bases de PNL en matière de communication : d'autres techniques utiles pour le coach

Chapitre 4 : Diplomatie et savoir-dire : exprimer un avis différent ou un refus sans imposer ni offenser

Chapitre 5 : Apprendre des autres : quand on dépasse sa peur

Chapitre 6 : Développer la bienveillance et l'empathie : créer des rapports sains et rassurants avec les autres

...

Évaluation module 5

Module 6 : La théâtralité

Durée : 4 heures

Objectif : A l'issue de ce module, le stagiaire sera capable de maîtriser les techniques de prise de parole en public

Chapitre 1: L'importance de la scénarisation

Chapitre 2 : Le personnage, son image et son style

Chapitre 3 : Travailler la voix et la diction

Document actualisé le 01/03/2023

Chapitre 4 : Improviser et rebondir

Chapitre 5 : Occuper l'espace

Chapitre 6 : Motivation et sincérité

...

Évaluation module 6

Module 7 : Écrire un discours

Durée : 4 heures

Objectif : A l'issue de ce module, le stagiaire sera capable de maîtriser les techniques de rédaction d'un discours

Chapitre 1 : La règle des 4 C

Chapitre 2 : Le fil conducteur

Chapitre 3 : Apporter de la valeur

Chapitre 4 : Tester son discours

...

Évaluation module 7

Module 8 : Préparer la prise de parole

Durée : 4 heures

Objectif : A l'issue de ce module, le stagiaire sera capable de maîtriser les techniques de préparation d'une prise de parole en public

Chapitre 1 : Vérifier les conditions de l'intervention

Chapitre 2 : S'adapter au contexte et au public

Chapitre 3 : Structurer sa prise de parole

Chapitre 4 : La création de supports visuels

Chapitre 5 : Les répétitions

...

Évaluation module 8

Module 9 : Presque en scène !

Durée : 4 heures

Objectif : A l'issue de ce module, le stagiaire sera capable de maîtriser les dernières minutes avant de prendre la parole en public

Chapitre 1 : Le dress code

Chapitre 2 : Gérer les pics d'adrénaline

Chapitre 3 : Se détendre et s'apaiser

Chapitre 4 : Anticiper les imprévus

Document actualisé le 01/03/2023

Chapitre 5 : Les webconférences

...

Évaluation module 9

Module 10 : Installation professionnelle

Durée : 4 heures

Objectif : A l'issue de ce module, le stagiaire sera capable de développer une activité professionnelle autour de la prise de parole en public

Chapitre 1: Les statuts juridiques

Chapitre 2 : Préparer son projet

Chapitre 3 : Démarrer son activité

Chapitre 4 : Les séances en pratique

Chapitre 5 : Derniers conseils : pour vous-même ou vos clients

...

Évaluation module 10

ACCESSIBILITÉ

En application de l'article 47 de la loi n° 2005-102 du 11 février 2005 et du décret n° 2019-768 du 24 juillet 2019 ce document présente la politique de FORMALIS en matière d'accessibilité numérique.

1. RESPONSABLE ACCESSIBILITÉ NUMÉRIQUE

Pour veiller continuellement à l'accessibilité des contenus numériques, FORMALIS a nommé un responsable de l'accessibilité numérique.

Celui-ci a pour missions :

- De veiller à la mise en place de processus pour l'accessibilité des contenus numériques ;
- De rendre compte au responsable de la formation des contenus et des services numériques, ainsi que de tout besoin d'amélioration ;
- De s'assurer que la sensibilisation aux exigences de l'accessibilité est encouragée dans l'établissement ;

Document actualisé le 01/03/2023



- D'être l'interlocuteur premier sur tous les sujets d'accessibilité numérique.

2. ACTION DE FORMATION ET DE SENSIBILISATION

Pour répondre au besoin de sensibilisation et de formation des membres de FORMALIS, un plan de formation sera déroulé sur les trois prochaines années. Ces formations seront réalisées selon la méthode la plus appropriée pour répondre aux spécificités de la formation, soit par des dispositifs à distance synchrones ou asynchrones, soit par des dispositifs en présentiel.

3. GUIDE DES BONNES PRATIQUES

Pour que la prise en compte de l'accessibilité dans la fabrication des contenus et la mise en place des services numériques deviennent des éléments de la qualité, chaque pôle intègrera les bonnes pratiques de l'accessibilité adaptées à ses contenus et outils. Cette adaptation sera issue des expériences faites lors de nos formations.

CGV disponibles sur ce lien :

<https://elearningformalis.fr/wp-content/uploads/2021/04/CGV-Formalis.pdf>

Document actualisé le 01/03/2023