



21h00 (3 jours)



10 personnes max



Initiale/ Recyclage

Programme de formation

Prise de parole en public



OBJECTIFS

Mise à jour 17/11/2021

À l'issue de la formation, les stagiaires auront la capacité de :

- Définir ses motivations pour prendre la parole en public et l'ajuster par rapport aux motivations de son audience.
- Utiliser les facteurs qui influencent la prise de parole en public : respiration, souffle, voix, prosodie, rythme, posture et gestuelle.
- Gérer son trac et utiliser le stress à son avantage, pour être plus impactant.
- Harmoniser la communication verbale et le langage corporel.
- Préparer et délivrer un pitch avec et sans support : planification du travail en amont, construction du pitch, constructions des slides, mise en scène, pratique, auto-correction.

PREREQUIS

- Aucun.

PUBLIC

- Toutes les personnes amenées à prendre la parole en public dans un cadre professionnel.

NB : Maîtrise du français fortement recommandée.

Pour toutes demandes spécifiques, telles que des situations de handicap ou de difficultés particulières, merci de prendre contact avec nous pour nous permettre de nous adapter au mieux à votre situation.

TRAVAIL EN AMONT

- Réfléchir sur un sujet actuel ou futur qui sera utilisé pendant les travaux pratiques (1/ personne).
- Téléchargé l'application Kahoot ! sur le smartphone de chaque participant.

CONTENU

➤ **Préparation mentale, posture de travail et gestion du trac**

- Ouverture.
 - Présentation de l'animateur et des stagiaires.
 - Baromètre d'état de motivation du groupe à travers Kahoot ! : débriefing et tour de table.
 - Reformulation des attentes par la formatrice et annonce du déroulé de la journée.
 -
- Dédramatisation de la prise de parole en public.
 - Tour de table autour de la question « qu'est-ce que la prise de parole vous inspire comme émotions ? ». Identifier ses peurs pour mieux les désamorcer.
 - Improvisation pour illustrer « La logique du chemin ».
 - Exposé théorique : Adoption de « la logique du chemin » ; posture de travail efficace et bienveillante.

- Motivations.
 - L'impact de la motivation sur la clarté du message et de mon discours – Pourquoi je suis ici ? Pourquoi je prends la parole ?
 - Le rôle de l'empathie et connexion avec son public – Pourquoi sont-ils venus ? Pourquoi m'écoutent-ils ?
 - Connexion avec le public : 3 exercices d'improvisation autour de la prise de parole.
- Préparation mentale.
 - Se mettre en bonnes conditions pour réussir sa prise de parole : pensée positive, visualisation, technique de relaxation (théorie et exercices pratiques en parallèles).
 - Discussion : Qu'est-ce que le trac ? Comment se déclenche-t-il ? Tips pratiques pour apprivoiser, neutraliser ou utiliser chaque type de déclencheur.
 - Exposé théorique : Prendre son temps pour éviter le « Faux départ ». Mise en pratique : 2 exercices pour descendre la pression.
 - Exposé théorique : Stratégie d'évitement VS stratégie de bien-être.
 - Exercice pour rester concentrer pour éviter les pensées polluantes et la peur du regard des autres.
- Mise en pratique.
 - 4 tips de base sur la prise de parole.
 - Préparations de présentation personnelle et d'introduction d'un sujet à présenter.
 - L'application des règles des techniques exposées dans la journée.
 - Coaching en direct sur les sujets pertinents pour chaque stagiaire et retours.
 - Kahoot ! – Satisfaction et motivation.

➤ **Méthode & Contenu : Pitch de présentation**

- Rappel.
 - Kahoot ! pour comprendre le climat du groupe et les attentes des stagiaires. Pour rappel des motivations de chacun.
 - Présentation de sujet de réflexion de chacun.
- Construire son pitch.
 - Capturer l'attention dès la première minute grâce au storytelling : découverte des règles de storytelling pour ouvrir un pitch.
 - Travail en binôme, présentation de sujet de pitch demandés avant la formation en 3 minutes. Retours, tour de table.
 - Exposé théorique « développer son pitch ». Mise en pratique : travail en binôme et retours de la coach.
 - Improvisation en storytelling avec des contraintes.
- Pratique du pitch.
 - Présentation du travail fait un binôme devant tout le monde. Retour de la coach et tour de table.
 - Conclure son pitch : théorie et travail en binôme.
- Présentation et son usage.
 - Exposé théorique : comment accompagner son pitch par la présentation.
 - Comment construire ses slides. Les erreurs à éviter. Cas pratiques à analyser en groupe.
 - Travail individuel ou en binôme – Construire 2 – 3 slides pour appuyer son pitch.
 - Pratique du pitch avec la présentation.

➤ La prise de parole en public

- Rappel.
 - Eveil physique, vocal et mental : concentration et lâcher prise.
 - Kahoot ! Pour adapter l'approche en fonction du climat dans le groupe et les attentes des stagiaires.
- Les fondamentaux de la prise de parole.
 - Exercice du « bonjour » : Les 5 éléments de la communication.
 - Théorie & exercice : mimique, diction, voix, respiration, posture, gestuelle, placement et déplacement.
 - Exercice de présentation du pitch avec les slides en 3 minutes.
 - Analyse collective du verbale, para-verbale et non-verbale.
 - Des exercices sont proposés individuellement en fonction des axes d'amélioration de chacun.
 - 2^{ème} passage de la présentation du pitch. Retour du coach et du groupe.
- Planifier la préparation de son pitch.
 - Exposé théorique : Différentes étapes pour préparer son pitch. Le temps et les moyens impartis, personnes à solliciter, exercice à faire pour anticiper le trac, des changements de dernières minutes, des problèmes techniques, des questions & réponses.
 - Exercice : Chaque stagiaire écrit son plan de prise de parole.
- Concours de pitch
 - 2 sujets tirés au sort par 2 groupes de 6 personnes : préparer un pitch et une présentation de 3 slides max. Temps imparti.
 - Présentation des 2 groupes – concours bienveillant.
 - Retour du coach, tour de table.

➤ MOYENS PEDAGOGIQUES

Avant de démarrer la formation, le formateur organise un tour de table dans le but de se présenter, de s'assurer de l'adéquation du parcours pour chaque stagiaire et au besoin, d'adapter son déroulé pédagogique. Le formateur s'engage à suivre un plan précis afin d'aborder l'intégralité des points du programme.

➤ Partie Théorique :

- Powerpoint avec le déroulement des différentes étapes du programme, exposé à partir d'un vidéoprojecteur.
- Exercices en groupe tels que des études de cas concrets ou de schémas.
- Echanges et interactions d'expériences entre le formateur et les stagiaires.
- Quiz « Kahoot ! »
- Mise en situation.

➤ TECHNIQUES ET ENCADREMENT

- L'intégralité du stage (formation Théorique / Pratique) s'effectuera en groupe de 12 stagiaires maximum.
- Le formateur bénéficiant d'une grande expérience dans la formation et l'encadrement de groupe, disposant des différents certificats et diplômes requis, s'engage à apporter l'intégralité des apports théoriques et pratiques nécessaires au bon apprentissage des stagiaires.
- Coaching individuel et de groupe en fonction des besoins détectés.

➤ SUIVI ET EVALUATION

- Transmission des éléments relatifs à la présence et à l'aptitude du stagiaire (Feuille de présence signée, Attestation de fin de formation, validation des compétences par le formateur)
- Chaque stagiaire, ayant participé à l'intégralité de la formation, remplira une évaluation à chaud de sa satisfaction sur le déroulement de la prestation.
- Evaluation continue via des exercices de mise en pratique.

Aucun support post-formation est remis aux participants.