

## Formation Perfectionner ses interventions à l'oral (ACN Atlas)

<b>Durée :</b>	2 jours
<b>Public :</b>	Toute personne souhaitant gagner en aisance dans le cadre de ses prises de parole
<b>Pré-requis :</b>	aucun
<b>Objectifs :</b>	Comprendre les techniques d'expression orale pour captiver et convaincre - Structurer son discours pour gagner en impact Savoir comment gagner en confiance - S'approprier les meilleures postures - Percevoir ses zones de stress et les transformer en énergie positive pour gagner en intensité dans son discours
<b>Sanction :</b>	Attestation de fin de stage mentionnant le résultat des acquis
<b>Taux de retour à l'emploi:</b>	Aucune donnée disponible
<b>Référence:</b>	DéV101496-F
<b>Note de satisfaction des participants:</b>	4,53 / 5

### Introduction

L'art oratoire : des leçons de l'antiquité  
Un discours qui vous a marqués, pourquoi ?  
Vidéo sur des prises de paroles qui ont marqués

### Echanges et discussions

### Les fondamentaux de la communication dans un contexte de prise de parole

Introduction à la prise de parole en public  
Emetteur, récepteur et distorsion des messages  
Les différentes interventions de prise de parole  
Savoir identifier son public  
Intégrer le contexte au cours duquel on intervient  
Approche rationnelle et affects, comment transposer ?

### Atelier : brainstorming sur la prise de parole, pièges et difficultés

### Les composantes de l'art oratoire

Le mental : répéter, training individuel, exercices d'articulation, gérer son trac et sa respiration  
Le vocal : l'importance du message, le timbre, volume de la voix, débit rythme, intonations, silences, articulation  
Le visuel : regard, gestes, sourire, posture, look, supports visuels

Le verbal : soyez concret et précis, des phrases courtes et simples, des phrases actives et des verbes d'action, utilisez des mots positifs, s'impliquer et impliquer l'auditoire, utiliser les feedbacks  
Etre persuasif : charisme, proximité, apparence, estime, sérénité, humour  
Le déplacement et l'occupation de l'espace  
Les différents registres d'expression et leurs impacts  
Les bonnes postures à adopter  
Les attitudes et les erreurs à ne pas commettre

### **Atelier : mise en situation vidéo**

## **Bien se préparer**

Se centrer, notions sur le système nerveux, la préparation psychologique, se conditionner et agir sur les symptômes physiques

## **Gérer son trac et le transformer positivement**

Techniques de gestion : physiques, psychologiques, ressenti intellectuel

## **La communication émotionnelle et le stress**

Apprendre à chasser et gérer le stress  
Canaliser ses émotions

**Atelier : Témoignages de personnes publiques sur les problématiques liées au trac et au stress, analyse et capitalisation**

## **Les différents types de groupes et la façon de les appréhender**

Comment gérer sa prise de parole et l'animation de groupe en fonction de sa taille, la gestion de l'espace, l'importance de la disposition spatiale, fondamentaux sur les impacts liés à la taille de l'auditoire

## **Captiver son auditoire: quelques clés**

Guy Kawasaki s'inspirer d'un pro de la « likability »  
Les états du lien avec son auditoire  
Raconter une histoire : les étapes d'un storytelling captivant  
Raconter une histoire autour des chiffres quelques astuces éprouvés  
Et l'humour ? dangereux ou carte maitresse ?

**Atelier : comment font les mauvais orateurs? Détecter les raisons d'une perte de contrôle**

## **Les grands types d'attitudes de l'auditoire**

L'acceptation  
L'indifférence  
Le scepticisme  
L'objection  
La reformulation

## **Gérer les cas délicats**

Comment identifier les jeux de pouvoir et de manipulation  
S'entraîner à gérer les émotions difficiles : les siennes et celles des autres  
Gestion des différentes personnalités  
Gérer une critique ou un compliment  
S'affirmer et savoir dire non,  
Les parasites externes et internes

### **Maîtriser le temps**

Avoir un timing précis, bien préparer en amont  
Anticiper les dérives  
Recadrer

### **La technique de QQQCCP**

Les bonnes questions à se poser avant d'aborder un sujet

### **La prise de parole lors d'une intervention**

L'importance du premier contact lors de l'intervention  
Se présenter devant son auditoire avec une image positive et constructive

### **Le déroulé de l'intervention**

Bien structurer son intervention et bien développer son exposé  
Préparer son discours pas à pas, structurer les temps forts  
L'importance du plan  
Bien préparer et concevoir son intervention du début jusqu'à la fin  
Etre précis  
Comment bien conclure

**Atelier : mises en situations filmées, se présenter au groupe et développer un exposé réel avec interactions**

### **Les techniques théâtrales**

Intérêts et enjeux opérationnels  
Espace intime et espace social  
Comment se spatialiser

**Exercices Pratiques pour s'exercer devant le groupe**