



Apprenons à mieux nous entendre.

PROGRAMME DE FORMATION

Organisme de formation enregistré sous le numéro : 54170115017

OSER PRENDRE LA PAROLE EN PUBLIC

Comprendre ses blocages pour les surmonter.

PUBLIC

- › Tout public.
- › Groupe de 8 personnes maximum.
- › Accessibilité de nos formations aux personnes en situation de handicap : pour en savoir plus, voir page 3.

PRÉ-REQUIS

- › Aucun

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- › Comprendre sa peur de prendre la parole en public.
- › Comprendre les mécanismes qui favorisent confiance en soi devant un public.
- › Apprendre à harmoniser sa communication avec le public visé, par son langage et le comportement.
- › Construire un message pour être entendu et compris.

COMPÉTENCES VISÉES EN FIN DE FORMATION

A l'issue de la formation, vous serez capables de :

- › Mieux appréhender le stress et l'anxiété liés à la prise de parole en public.
- › Saisir l'importance de la communication non verbale, la posture, le contact visuel, les gestes et les expressions faciales, pour établir une connexion positive avec l'auditoire.
- › Prendre la parole en public avec assurance et conviction.
- › Structurer et organiser son discours.

DURÉE

- › 1 jour soit 7 heures.

DATES ET HORAIRES

- › 13 juin, de 9h à 17h,
- › 24 septembre, de 9h à 17h

LIEU

- › MAISON DE LA COMMUNICATION, 7 rue Marthe Pineau – 17000 LA ROCHELLE

TARIFS

- › 320 € si formation non financée par OPCO / salarié.e / agent
- › 390 € si formation financée par OPCO / employeur / entreprise

INTERVENANTS :

Cédric GARRIGUES, médiateur partenaire de la Maison de la Communication, Formateur et examinateur dans le DU en Médiation et Règlement des Conflits de l'Université de La Rochelle. Enseignant à la faculté de Droit de La Rochelle (droit des contrats et de la responsabilité). Principal collaborateur d'une étude de mandataires judiciaires.



CONTENU DE LA FORMATION :

JOUR 1

- Comprendre mes blocages
- Glossophobie, vous dites ...?
- Le regard des autres et les mécanismes de cognition.
- Ma carte du monde et mes biais cognitifs.
- Les messages contraignants.
- Comment vivre avec ou les contourner ?
- Les inférences ou distorsions de raisonnement.
- Comment dépasser mes peurs ?
- Prise de parole en public - analyse de BECK.
- Mise en scène filmée et débriefée.
- La grille de LASWELL.
- Préparer le fond et la forme.
- Exercices pratiques.

METHODES PÉDAGOGIQUES

- › Travail en présentiel en sous-groupe.
- › Apports théoriques.
- › Exercices filmés et commentés
- › Élaboration de nouvelles stratégies de prise de parole pour chacun.

ÉVALUATION

- › Évaluation à chaud : bilan écrit dans la dernière heure de formation
- › Attestation de formation

ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

La MAISON DE LA COMMUNICATION, Centre de formation et de Médiation, facilite, depuis près de vingt ans, la qualité des relations humaines dans les entreprises et les organisations. Nous intervenons, avec diligence et efficacité, pour analyser les situations et proposer des solutions sur mesure à tous nos clients, quels que soient leurs besoins.

Les personnes en situation de handicap peuvent avoir besoin d'être accompagnées de manière spécifique ou de bénéficier d'une aide adaptée.

Afin de nous assurer que les moyens mis en œuvre pour nos interventions peuvent être adaptés aux besoins spécifiques liés à la situation de handicap, nous sommes à la disposition de chacun par téléphone au 05 17 81 04 18 ou par mail info@maisondelacommunication.fr

CONTACTS

✓ Référente pédagogique

Myriam BACQUÉ

m.bacque@maisondelacommunication.fr

✓ Référent administratif

Nathan CHANCELLE

n.chancelle@maisondelacommunication.fr

✓ Référente handicap – accessibilité

Nathalie GARRIGUES

n.garrigues@maisondelacommunication.fr

INSCRIPTION : formulaire@maisondelacommunication.fr

Téléphone : 05 17 81 04 18