

PRISE DE PAROLE EN PUBLIC

2 jours

OBJECTIFS

- Gagner en aisance et en confiance lors de la prise de parole.
- Structurer et adapter son discours en fonction de l'auditoire.
- Maîtriser sa communication verbale et non verbale.
- Utiliser des techniques de gestion du stress et des émotions.
- Captiver, convaincre et influencer positivement son public.

MÉTHODOLOGIE

- Apports théoriques illustrés d'exemples.
- Exercices pratiques et autodiagnostic.
- Études de cas et mises en situation (réunion, pitch, conférence).
- Travaux de groupe pour développer l'intelligence collective.
- Plan d'action individuel construit par chaque participant.

CIBLE

- Managers, cadres et chefs de projet.
- Collaborateurs amenés à présenter des idées, projets ou bilans.
- Étudiants, orateurs ou conférenciers.
- Toute personne souhaitant améliorer ses compétences en communication orale.

PRÉREQUIS

- Aucun prérequis pour suivre cette formation.