

Coaching prise de parole en public

Programme de formation – Modalités pédagogique

➔ PRÉ-REQUIS

- Aucun prérequis.

➔ OBJECTIFS

- Apprendre à gérer son stress et ses émotions avant et pendant une prise de parole en public
- Structurer efficacement son discours pour capter l'attention de son auditoire
- Améliorer sa posture, sa gestuelle et sa voix pour renforcer son impact
- Maîtriser les techniques de communication verbale et non verbale pour transmettre son message de manière claire et percutante
- Recevoir des retours constructifs et personnalisés pour progresser rapidement

➔ ÉVALUATION ET VALIDATION

- En continu au travers d'études de cas, de travaux pratiques ou de QCM.

PUBLIC CONCERNÉ

- Tout public.

DURÉE

- 2 jours – 14 heures.

COÛT

- Inter-Entreprises : **750.00 € HT**
- Intra-Entreprise : **Nous consulter**

EFFECTIF

- Minimum : 2 personnes.
- Maximum : 6 personnes.

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

- Présentiel ou classe virtuelle : pédagogie active et expositive.
- Diffusion de Powerpoint et QCM d'évaluation. Études de cas.



Nous mettons tout en œuvre pour **rendre accessible nos formations aux personnes en situation de handicap.**

Afin d'établir les modalités d'adaptation nécessaires, **merci de nous contacter en amont de toute inscription.**

PROGRAMME

La coach

Marie-Léty Burny, journaliste présentatrice expérimentée en télé et radio. Elle a l'habitude d'accompagner les personnes qui n'ont pas l'habitude de s'exprimer en public. Elle saura vous guider de manière bienveillante et efficace pour vous permettre de progresser rapidement.

Le contenu

- Identification des freins et des blocages liés à la prise de parole en public
- Apprentissage des techniques de relaxation et de gestion du stress
- Entraînement à la structuration et à la répétition de discours
- Travail sur la posture, la gestuelle et la voix
- Mise en situation de prise de parole en public et analyse des retours

Déroulement du programme individuel

Notre programme de coaching à la prise de parole en public se déroule sur une période de 8 séances individuelles d'une heure, réparties sur plusieurs semaines. Chaque séance est personnalisée en fonction de vos besoins et de vos objectifs spécifiques.

Déroulement du programme en séances de groupe

Notre programme de coaching à la prise de parole en public se déroule sur une période de 5 séances de groupe de deux heures, réparties sur plusieurs semaines. Chaque séance est personnalisée en fonction des besoins et des objectifs spécifiques des différents participants.