



## PRENDRE LA PAROLE EN PUBLIC : SOYEZ ACTEUR DE VOTRE DISCOURS

### OBJECTIFS

Acquérir aisance et confiance en soi dans l'exercice de la prise de parole en public. S'approprier les techniques de base tant sur le fond que la forme.

### CONTENU

#### Être AUTEUR

- Les questions à se poser en amont en lien avec mon objectif et mon auditoire.
- La méthode pour concevoir le draft : fil rouge, angle d'attaque, idées clés, illustrations et exemples, conclusion.
- Rédiger le plan d'une intervention.

#### Être ACTEUR

- Prendre la mesure de la communication non-verbale.
- Travailler et expérimenter :
  - La respiration
  - La posture, l'ancrage, la verticalité, l'occupation de l'espace
  - Le regard : direction
  - La voix : le rythme, la modulation, le volume, les silences
  - La gestuelle intentionnelle.

Se préparer aux QUESTIONS et à  
L'IMPROVISATION

### EN ALTERNANCE

Non

### Contacts

#### GRETA VIVA 5

##### Valence

37- 39 rue Barthélémy de Laffemas - BP 26

26000 Valence

BOUVART Michelle

Tél : 04 75 82 37 90

### MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Formation individualisée accompagnée

### TARIF

Consulter le GRETA

### DURÉE INDICATIVE

9 heures

### A NOTER

#### Commentaires sur la durée :

9 heures dont 3 heures en commun puis 3x2 heures en coaching à votre convenance.

#### Commentaires sur la méthode pédagogique :

Sur site ou au GRETA VIVA 5 -

La méthode est basée sur un mix d'apports théoriques, de supports visuels et d'exercices pratiques individuels.

Chaque stagiaire bénéficiera en outre d'un accompagnement individuel par le coach-formateur mettant l'accent sur ses points d'amélioration spécifiques.