

## La prise de parole en public : un enjeu personnel.

### Objectifs de formation

Vous apporter méthodes et outils des opportunités d'échanges et réflexion pour :

- Acquérir des réflexes de sécurisation pour dépasser ses peurs afin de disposer pleinement de ses propres moyens, en situation d'enjeu personnel.
- Prendre conscience qu'il est en lien, seconde après seconde, avec l'auditeur en l'aidant à développer son attention (perceptif), et son intérêt (cognitif).
- Se réapproprier ses moyens en se surprenant soi-même en situation de réussites, non envisagées.

### Pour qui ?

Cette formation s'adresse à tout professionnel, ou étudiant, qui est amené à parler devant un auditoire de 1 ou plusieurs personnes. Plus spécifiquement lors de situations telles que: animer une réunion, présenter un dossier, un produit, fédérer autour d'un projet, etc...

### Principaux thèmes étudiés au cours de la formation

- Prendre contact avec son corps notamment par le calage du réflexe diaphragmatique (gérer les émotions).
- Retrouver et développer les comportements appropriés qui permettent de créer la relation avec l'autre.
- Développer l'écoute active pour apprécier le comportement d'écoute des interlocuteurs.

### Méthode pédagogique

- Par une approche centrée sur le stagiaire, la formation offre à chacun le loisir d'expérimenter, par une participation active, l'acquisition de réflexes de sécurisation en situation d'enjeu personnel, dans un climat de confiance. L'improvisation théâtrale, par ses exercices corporels et oraux, permettent d'ancrer, par la pratique, les fondamentaux théoriques, bases d'une communication aisée.

### Durée

1 jour