

# Coaching Prise de Parole en Public

## Comment gérer ses émotions ?

### DESCRIPTION :

- Quel que soit votre métier, s'exprimer clairement à l'oral est nécessaire. Régulièrement, vous devez : présenter les résultats de votre équipe ; exprimer votre point de vue et prendre en compte celui des autres.
- Vous êtes décidé aujourd'hui à perfectionner vos prises de parole en toutes circonstances : cette formation à la prise de parole en public est faite pour vous.

**DURÉE :** 1 jour – 7h (tronc commun) / 0,5 jour – 3,5h (coaching)      **PRÉ-REQUIS :** Aucun

### OBJECTIFS :

- Comprendre ses émotions, pourquoi on a le trac et comment le surmonter
- Dédramatiser ses ressentis émotionnels et connaître les techniques pour les apaiser
- Accrocher, surprendre et conquérir son auditoire.
- Exprimer clairement ses idées en sachant moduler sa voix avec le maximum de sérénité et de confiance en soi
- Se préparer efficacement, savoir mobiliser ses ressources intérieures et parler sans notes.
- Gérer son temps de parole.
- Connaître ses atouts, gagner en confiance et développer son charisme d'orateur

**PUBLIC :** Tout public

**ACCESSIBILITÉ :** L'accessibilité au centre de formation ACKWARE, permet aux personnes handicapées de circuler avec la plus grande autonomie possible, d'accéder aux locaux et équipements, d'utiliser les équipements et les prestations, de se repérer et de communiquer. L'accès concerne tout type de handicap (moteur, visuel, auditif, mental...).

**ANIMATION :** PRESENTIEL OU CLASSES À DISTANCE

### CLASSES À DISTANCE :

- A l'aide d'un logiciel comme Teams, Skype, Zoom etc...un micro et éventuellement une caméra pour l'apprenant.
- Suivez une formation en temps réel et entièrement à distance. Lors de la classe en ligne les apprenants interagissent et communiquent entre eux et avec le formateur.
- Les classes à distance sont organisées en Inter-Entreprises comme en Intra-Entreprise.

### MÉTHODES PÉDAGOGIQUES :

- Réflexions de groupe et apports théoriques du formateur
- Travail d'échange avec les participants sous la forme de brainstorming
- Auto diagnostic du stagiaire : Bilan des points forts et repérage des points faibles.
- Utilisation de cas concrets issus de l'expérience professionnelle
- Validation des acquis par des questionnaires, des tests d'évaluations, des mises en situation et des jeux pédagogiques.
- Remise d'un support pédagogique
- Le mode d'accompagnement est adaptatif pour chaque apprenant et l'approche coaching qui est proposée tient comptes des attentes spécifiques de chacun et d'objectifs atteignables.
- Le mode d'apprentissage peut aussi se faire en distanciel avec une efficacité reconnue par les apprenants

### SUIVI ET EVALUATION

- Evaluation de la formation par les participants et remise d'une certification ou d'une attestation de fin de formation à chaque apprenant.



**ACKWARE VOUS ACCOMPAGNE DANS TOUS VOS PROJETS DE FORMATION ET VOUS APPORTE SON EXPERTISE POUR VOTRE TOTALE SATISFACTION**



# Prise de Parole en Public Comment gérer ses émotions ?

### Améliorer ses qualités d'orateurs

#### Mieux se connaître à l'oral : le préalable indispensable

- Apprivoiser son trac : ne plus le subir, savoir l'utiliser.
- Mieux cerner ses qualités et ses défauts grâce à la vidéo.
- Transformer le feed-back des autres en pistes de progrès.
- Détecter les ressentis spécifiques qui « bloquent » en situation d'expression orale au niveau corporel et mental

#### Gérer son Stress, ses émotions, son trac, mobiliser ses ressources et développer une dynamique positive

- Comprendre les mécanismes du stress
- Stress négatif - stress positif : le bon niveau de stress pour être efficace et les méthodes pour le réguler
- Les conséquences du stress sur le plan physique, psychique, social, professionnel. Détecter les signaux d'alerte
- Cadrer son profil émotionnel et savoir s'en servir pour faire vivre sa prise de parole
- Pratiquer des techniques psychodynamiques simples et reproductibles pour moduler son niveau de stress : Respiration consciente, Sophrologie, Visualisations, Relaxation corporelle et mentale, Techniques de remise en Energie
- Renforcer son équilibre interne, son hygiène de vie pour plus de vitalité
- Développer les perceptions positives de soi, une nouvelle joie de vivre et une dynamique de progrès réaliste
- Envisager des relations positives et connaître les outils pour leur mise en application

#### Image de soi, confiance en soi, estime de soi: mode d'emploi

- Capitaliser ses atouts personnels pour développer sa confiance, son estime et son authenticité.
- Asseoir sa légitimité pour prendre la parole
- Mettre en adéquation l'image que l'on souhaite projeter avec l'image perçue par les autres.
- Valoriser sa personnalité en affinant son style.

#### Se préparer à la prise de parole en public

- Se libérer des inhibitions psychologiques et des tensions physiques pour être présent.
- Travailler sa voix, ses gestes, son regard, sa respiration, les silences.
- Laisser parler ses émotions, développer son charisme.

## PROGRAMME PÉDAGOGIQUE

### Utiliser les techniques de présentations

- Gérer son temps de parole.
- Choisir et maîtriser les meilleurs supports visuels pour son intervention : paper-board, dvd, vidéo projecteur en fonction du contexte et des objectifs
- S'appuyer sur des notes utiles.

### Structurer clairement son intervention

- Identifier les caractéristiques et les attentes de son auditoire pour adapter son message.
- Analyser objectivement le contexte dans lequel chacun intervient.
- Organiser ses idées.
- Improviser pour retomber sur ses pieds en toutes circonstances
- Captiver son public par une posture alignée et une nouvelle confiance affichée
- Trouver son style d'expression, sa voix, les éléments qui fondent « la présence » à l'auditoire pour le captiver