



BIOCONSULTANTS

# PRISE DE PAROLE EN PUBLIC – PRENDRE LA PAROLE DEVANT UN AUDITOIRE

## OBJECTIFS & ATTENTES

- Avoir une meilleure maîtrise de soi : gestion de ses émotions et de son stress.
- Maîtriser sa communication non verbale.
- Améliorer la cohérence de son discours en s'adaptant à ses interlocuteurs.
- Captiver et convaincre son auditoire.
- S'exprimer avec aisance pour faire valoir ses idées et créer l'adhésion de son public.
- Développer la confiance en soi.
- Mieux interagir avec le public.

## INFORMATIONS ESSENTIELLES

### Lieu

Formation présentielle ou en séminaire

### Durée

2 journées

### Public concerné

Toute personne amenée à prendre la parole devant un public.

### Pré requis

Aucun

### Intervenant

Consultant spécialisé en communication

### Moyens pédagogiques

Support de formation  
Vidéo-projection  
Exercices pratiques  
QCM de validation des acquis

## DÉROULEMENT

### Questionnaire pré-cognitif

#### Préparation de l'intervention orale

- Prendre conscience de son potentiel de communicant
- Structurer son discours : déterminer l'objectif et le message essentiel
- Utilisation des 8 règles d'or pour une prise de parole en public efficace et pour réussir à impliquer son auditoire
- Prendre en compte les attentes de son public dans un contexte déterminé.

#### Être en phase avec son public

- La concentration : les techniques pour lutter contre le trac
- Présentation et affirmation de soi
- Contrôler sa respiration, le ton et l'intonation de sa voix
- Prendre conscience de ses gestes, son regard, sa posture pour affirmer sa présence
- Tenir compte de son public en dialoguant avec lui
- Exprimer ses ressentis, ses émotions positives

#### Mise en situation réelle

- Le rapport à l'espace : entrée et sortie de scène, accueil des interlocuteurs
- Comment s'adresser aux différents publics : surprendre et soutenir l'attention de son auditoire
- Développer son écoute et observer les réactions de son auditoire
- Discours, entretien, conférence face à un ou une multitude d'interlocuteurs
- Conclusion pertinente et originale de son discours

### Questionnaire post-cognitif

## BIBLIOGRAPHIE