

# PRISE DE PAROLE EN PUBLIC

par Frédéric CATELAIN

Une formation pratique et simple qui permet de réels progrès

## FORMATEUR/TRICE

---

**Pour Frédéric CATELAIN :** La prise de parole en public est un outil indispensable et incontournable du dirigeant. A une époque où la technologie nous éloigne de plus en plus de la « vraie » relation, je crois que l'oral est un univers où chaque personne peut se former et se perfectionner.

Ma démarche est d'utiliser de nombreux outils et exercices qui permettent d'ancrer les bases, les acquis et de continuer à progresser au quotidien. La pédagogie s'appuie sur quelques démonstrations théoriques et surtout sur de très nombreuses mises en situation.

J'anime PPP et Débat Contradictoire au sein du CJD depuis 2007 et cela dans plusieurs régions. C'est toujours un grand plaisir d'apporter des techniques que les JD peuvent mettre en place dès la fin de la formation.

## OBJECTIFS, BENEFICES

---

A l'issue de la formation, le participant saura :

- Communiquer avec plus d'impact à l'oral
- Apprivoiser son trac
- Définir sa stratégie de communication orale
- Analyser les besoins de ses interlocuteurs
- Pratiquer au quotidien avec plus d'aisance
- Préparer des prises de parole efficaces
- Organiser des notes spécifiques pour l'oral
- Gommer les mots parasites
- Gérer les silences et respirer pour la parole

## CONTENU, PROGRAMME

---

### JOUR 1 : Matin

Présentation des objectifs et description de la méthode

Exercice 1 : Photo langage(développer sa créativité et enrichir ses prises de parole...)

Théorie : Les 3 cerveaux

Théorie : Check-list des points techniques majeurs de toute communication orale

Visionnage des exercices des participants (diagnostique points positifs et à développer...)

### Après midi

Théorie : Les 3 temps de la parole

Exercice 2 : Lecture parlée(gérer les silences et gommer les mots parasites...)

Exercice 3 : Mon meilleure souvenir(développer l'émotionnel et le storytelling...)

Théorie : Les 3 éclairages

### JOUR 2 : Matin

Retour d'expérience et ressenti sur Jour 1

Théorie : Le plan de l'oral

Exercice 4 : Mots de vie, mots de mort (s'exercer à l'improvisation...)

Exercice 5 : Intentionnalité (développer son implication...)

### Après midi

Mise en application de toutes les techniques acquises

Exercice 6 : Prise de parole sur un sujet libre

Débriefing pour chaque participant avec points forts et axes de progrès

Tour de table sur jour 2

## Axes de progrès qui s'appliquent à l'environnement professionnel :

- Oser s'exprimer
- Savoir rendre efficace son expression orale
- Savoir se faire comprendre
- Savoir développer la confiance en soi

## METHODE ET OUTILS PEDAGOGIQUES

---

Pendant deux jours, vous allez vous mettre en scène face au groupe dans de nombreux exercices qui apporteront chacun de nouveaux outils au service de votre impact et de votre aisance. Quelques apports théoriques ancreront dans votre mémoire les bonnes pratiques. Tous les exercices sont filmés et certains sont utilisés pour faire le diagnostic (objectif et factuel) des points forts et des axes d'amélioration. Cet outil pédagogique est d'une grande efficacité dans la prise de conscience pour les participants.

## PRE-REQUIS

---

Pas de prérequis spécifiques pour cette formation, si ce n'est d'être volontaire et d'être persuadé que ces compétences peuvent se développer.

**PUBLIC :** Toute personne ayant des contacts dans son travail