

PRISE DE PAROLE EN PUBLIC

par Maxime COGNY

FORMATEUR/TRICE

Journaliste / Animateur / Producteur de contenus, ancien journaliste BFM TV pendant 15 ans. Intervenant sur la Prise de Parole en public.

OBJECTIFS, BENEFCES

Formation destinée à améliorer le plaisir, l'aisance, la fluidité et l'efficacité de la prise de parole.

Travail basé sur l'acquisition des « bonnes pratiques » de la prise de parole en public, avec exercices filmés et débriefés à chaud.

Le + : acquis techniques renforcés par un travail de développement personnel (centration, gestion du stress, verbalisation des émotions, travail de la respiration, mobilisation de l'imaginaire) permettant de trouver une ressource sur laquelle s'appuyer dans toute situation de prise de parole.

CONTENU, PROGRAMME

J1 matin

- Comment formuler et restituer un message clé et des éléments de langage adaptés aux différents publics ? (mise en forme du message clé, mots amis, mots ennemis, slogan, métaphores, définition du message par la technique des 5W, etc.)
- Comment synthétiser les messages ? (entraînement face caméra à l'expression de plus en plus synthétique du même message).
- Comment se préparer corporellement à la prise de parole ? (ancrage, verticalisation, souffle, voix, utilisation de l'espace)

J1 après-midi

- Comment se préparer émotionnellement à la prise de parole ? Apprentissage des techniques de centration permettant de gérer le stress et les émotions.
- Apports théoriques sur le stress et les émotions (théorie des 3 cerveaux, états d'urgence de l'instinct, roue des émotions, etc.)
- Comment utiliser le silence dans la prise de parole ?

J2 matin

- Comment réussir son « entrée » et sa « sortie » lors d'une prise de parole ?
- Apprentissage de la communication non verbale (décodage de prises de parole filmées pendant la formation, à travers notamment l'outil synergologie).
- Travail sur l'image et la représentation personnelle (storytelling personnel et technique du selfie), destiné à améliorer la capacité à incarner la prise de parole.

J2 après-midi

- Comment faire preuve d'assertivité lors de ses prises de parole et utiliser les bases de la CNV, particulièrement lors de prises de paroles « sensibles » ? (contexte difficile / interactions avec le public).
- Comment gérer sa parole en situation tendue ? (technique de l'avocat de l'ange)

METHODE ET OUTILS PEDAGOGIQUES

Alternance d'apports théoriques, de mises en situation, la plupart du temps filmées et débriefées, de visionnage de « cas d'école » dans le domaine de la prise de parole.

PRE-REQUIS

Aucun