

La prise de parole en public

Comment gérer sa voix, sa respiration, son stress



Objectifs de la formation :

- ▶ Décrire les principes fondamentaux de la prise de parole en public (C2)
- ▶ Structurer un discours (C3)
- ▶ Développer la confiance et la présence sur scène (C5)
- ▶ Maîtriser les techniques de gestion du stress (C4)
- ▶ Améliorer les compétences de communication verbale et non verbale (C5)

Programme de la formation :

Matinée

- ▶ 09:00 - 09:30 : accueil des participants et présentation de la journée
- ▶ 09:30 - 10:30 : les bases de la prise de parole en public

10:30 - 10:45 : pause (15 minutes)

- ▶ 10:45 - 12:00 : structurer son discours
- ▶ 12:00 - 12:30 : pratiquer l'introduction

12:30 - 13:30 : pause dîner (1 heure)

- ▶ 13:30 - 14:30 : techniques de communication non verbale
- ▶ 14:30 - 15:30 : gérer le stress

15:30 - 15:45 : pause (15 minutes)

- ▶ 15:45 - 16:30 : la voix et l'articulation
- ▶ 16:30 - 17:30 : atelier pratique de prise de parole
- ▶ 17:30 - 18:00 : conclusion et évaluation de la journée

Cours Massot - Route de Farvagny 90, 1696 Vuisternens-en-Ogoz

Téléphone : +41 76 329 11 80

Web : www.coursmassot.ch

Formateur :

Sébastien Massot, formateur en entreprise depuis 2008, certifié en 2024 pour le FSEA CF-AF module de base.



Taille du groupe :

Minimum : 6 personnes

Maximum : 16 personnes

Coût de la formation :

CHF350.- par personne pour un groupe de plus de 10 personnes

CHF450.- par personne pour un groupe de moins de 10 personnes

Lieu de la formation :

Dans vos locaux équipés d'un beamer, flipchart ou tableau blanc, connexion Wi-Fi, tables et chaises