

## **La prise de parole en public - PAR**

**Enjeux :** Prendre la parole devant un auditoire n'est pas toujours chose aisée. Convaincre ce public peut également s'apparenter à un défi. Pour les dirigeants, managers, conférenciers, comment prendre le micro sans stress et s'adapter en souplesse au contexte et à l'environnement ? Comment se préparer efficacement afin de gérer ses émotions ? Quels sont les modes de communication et les techniques incontournables à une prise de parole réussie ? Cette formation opérationnelle propose des mises en situation et des jeux de rôle pour trouver un style et gagner en naturel lors des représentations. Jouer avec la modulation de la voix, adapter le vocabulaire au public, ajuster la gestuelle : avec la boîte à outils du parfait orateur, affirmez votre posture de communicant.

### **Objectif :**

- Apprendre à mieux gérer ses émotions
- Renforcer sa confiance en soi
- Surmonter son stress
- Prendre la parole devant un auditoire
- S'exprimer clairement
- S'adapter à son auditoire
- Utiliser différentes techniques pour gagner en clarté et en efficacité
- Apprendre à s'affirmer en public
- Ne plus se focaliser sur ses notes

**Durée :** 14 heures

**Modalités :** Hybride (présentiel et distanciel)

**Tarif :** Nous consulter pour un devis