

Programme de formation professionnelle

Prise de Parole en Public - Savoir faire passer son message de manière assertive et authentique.

Durée (présentiel/distanciel)	14 heures
Nombre de places	8
Nombre minimum d'inscrits	3

Présentation générale :

L'authenticité de l'orateur est indispensable pour réussir une prise de parole en public. Il s'agit d'être dans un rapport vrai, singulier, fidèle à ce que l'on est. Il n'y a pas à copier ou figurer l'orateur type, celui que nous croyons devoir être, celui qui serait attendu. Il s'agit d'être pleinement soi. Celui ou celle que l'on sait être (une fois les techniques acquises) dans l'ouverture, le partage et la simplicité. Être, au minimum, l'orateur qu'on aimerait écouter.

Le regard que nous portons sur le monde du travail, sur soi et sur notre auditoire, détermine l'orateur que nous sommes. L'état d'esprit dans lequel nous abordons notre PPP est ainsi fondamental.

Nous déterminerons ensemble le plus adapté afin qu'il vous permette de gérer au mieux votre stress et vos émotions, d'incarner une prise de parole authentique.

Les exercices et mises en pratiques proposés accroîtrons votre confiance en vous et votre prestance. Bientôt, votre PPP sera pour votre auditoire un instant agréable et utile, pour vous un moment épanouissant.

Objectifs :

Objectifs de formation :

A l'issue de la formation et en situation professionnelle, les participants seront capables de :

- Donner toutes les chances à leur message d'être compris
- Renoncer à convaincre pour mieux faire adhérer
- Verbaliser et gérer leurs émotions
- Évaluer la qualité de leur prise de parole

Objectifs pédagogiques :

Pendant la formation, les apprenants développent des capacités à :

- Conscientiser l'impact de leur état d'esprit sur la qualité de leur prise de parole en public
- Nourrir l'estime de soi et la confiance en soi
- S'affirmer en travaillant leur ancrage, leur regard et leurs silences
- Maîtriser leur communication non verbale
- Être attentif à l'écoute de leur auditoire

Courriel : hello@formagora.fr

Téléphone : 02 53 20 68 68

Programme :

Jour 1 : S'autoriser à devenir un bon orateur

Introduction de la formation

- Présentation du formateur
- Rappel des objectifs de la formation
- Présentation détaillée du programme
- Recueil des attentes précises des participants
- cohésion de groupe et état d'esprit de la journée : bienveillance, respect, droit à l'erreur...

Échanges/world-café.

S'approprier la thématique et devenir acteur de la formation

- Qu'est-ce qu'un bon orateur ? Qu'est-ce qui nous empêche de l'être aujourd'hui ?
- Qu'est-ce que l'auditoire attend et aime d'une prise de parole ? Qu'est-ce qui peut gêner son écoute ?
- Il y a-t-il des figures imposées ? Pourquoi pas incarner une prise de parole qui nous ressemble ?

Conférence théâtrale

Considérer et expérimenter un nouvel état d'esprit autour de la prise de parole en public

- Chacun est (co)créateur de ce qu'il vit
- Estime de soi et confiance en soi

Ne pas laisser son corps en coulisse

Prendre conscience de sa communication non-verbale ; Engager le corps dans sa prise de parole avec enthousiasme

- Exercices théâtraux, la voix, le regard, le corps, les silences

Affirmation de soi et congruence

Connaître les principes fondamentaux de l'assertivité ; Aligner nos pensées, nos paroles et nos actes ; Renforcer son ancrage et son charisme

- Exercices théâtraux sur l'ancrage, l'estime de soi, et mises en situation

Jour 2 : S'autoriser à être un orateur authentique et singulier

Conférence théâtrale

S'inscrire dans un rapport de simplicité et de vérité face à l'auditoire et son environnement

- Lâcher prise
- Renoncer à convaincre pour mieux faire adhérer

FORMAGORA Sarl - 40 Allée de la Saulaie - Bâtiment Quernon - 49800 Trélazé.

Tél : 02 53 20 68 68 - Courriel : hello@formagora.fr - www.formagora.fr

SARL au capital de 15000 € - Siret 884 745 555 00026 - APE 7022Z - TVA FR69884745555 - Qualiopi n°2100563.1.

N°NDA 52490367349 enregistrée auprès du Préfet de la région Pays de Loire. Ce numéro ne vaut pas agrément de l'État.

Courriel : hello@formagora.fr

Téléphone : 02 53 20 68 68

Aisance oratoire et gestion du stress

Gestion de ses émotions : verbalisation, non jugement ; Accroître sa réactivité et sa capacité d'improvisation

- Exercices de prise de parole et de gestion de l'imprévu + débriefing

Donner toutes les chances à notre message d'être compris

Éliminer tous les parasitages : jargon et termes subjectifs ; Interroger nos préjugés sur l'auditoire et sur les orateurs que nous sommes ? ; Quid du powerpoint, des réunionites et des réunions qui s'éternisent ?

- Échanges d'expériences, de pratiques + débriefing

Considérer son auditoire et s'assurer la qualité de son écoute

Prise en compte de l'auditoire : hostile, acquis, dubitatif... ; Prise en compte du cadre/contexte : annonce/conduite du changement, réunion de pilotage, de crise... ; Renoncer à convaincre pour mieux faire adhérer

- Exercices et mises en situations + débriefing

Trainings

Dépasser les derniers écueils ; S'exercer aux situations et cas redoutés ; Progresser dans sa pratique pour vivre des prises de parole épanouissantes

- Mises en situations choisies par les participants + débriefing

Bilan de la formation

- Retour sur les attentes des stagiaires
- Bilan et conclusion de la formation

Bonus

Après la formation, dans un délai de 2 mois, les stagiaires ont la possibilité de contacter le formateur pour toutes questions

Moyens pédagogiques :

Conférence théâtralisée, improvisations.

L'ensemble des documents support de formation seront partagés à l'ensemble des participants.

Équipements nécessaires :

La formation se déroulera dans les locaux de l'entité bénéficiaire qui mettra à disposition du formateur une salle de formation, un vidéo-projecteur, un paper-board ou tableau blanc.

Courriel : hello@formagora.fr

Téléphone : 02 53 20 68 68

Type de public :

Tout salarié : opérateurs, employés, chefs d'équipe, managers, responsables, dirigeants

Accessibilité : Formation ouverte aux personnes en situation de handicap. Notre responsable formation étudiera les adaptations possibles pouvant être mises en place pour suivre la formation.

Délai d'accès : L'accès de la formation est soumis au délai d'acceptation des financeurs et du temps de traitement de la demande : de 15 jours à 2 mois selon le mode de financement.

Mesures sanitaires : Afin d'assurer une sécurité optimale aux participants et au formateur, l'entité bénéficiaire s'engage à respecter les mesures sanitaires mises en place dans le contexte de la pandémie de la COVID-19. Si les conditions ne sont pas réunies, il sera possible de réaliser la formation en distanciel ou de la reporter.

Prérequis :

Être amené à prendre la parole en public, prochainement ou régulièrement.

Méthodes pédagogiques :

Le formateur utilise les méthodes expositives, interrogatives, démonstratives et actives.

Il apporte des apports techniques et pratiques, couplés avec des cas pratiques afin d'intégrer au mieux les nouvelles connaissances et compétences.

Aussi, les participants sont invités à participer activement aux études de cas concrets, ateliers de travail, débats et mises en situation. Interpellation et dynamique introductive du groupe.

Les cas pratiques, issus de cas réels, sont réalisés aussi bien de façon individuelle et sous-groupe pour stimuler les échanges. Debriefing individuel et collectif

Évaluation, modalités d'évaluation & sanctions :

Modalités d'évaluation :

- Un test d'évaluation de positionnement sur les compétences est administré auprès des participants avant l'entrée en formation.
- Une évaluation diagnostique orale est réalisée en début de formation pour recueillir les attentes des participants et vérifier que celles-ci correspondent bien aux objectifs de la formation (permettant d'éviter les mauvaises orientations et ruptures de parcours).
- Des évaluations formatives via des questions orales ou écrites seront effectuées au cours de la formation.
- En fin de formation, un quizz (ou autre méthode d'évaluation) est réalisé afin de mesurer l'assimilation des connaissances et compétences.

Courriel : hello@formagora.fr

Téléphone : 02 53 20 68 68

Modalités d'évaluation de la formation :

- A la fin de la formation, une évaluation à chaud de la formation est réalisée par les participants.
- 6 semaines après la fin de la formation, une évaluation à froid est réalisée par les participants.
- Une liste des émargements sera remise à l'entité bénéficiaire ainsi qu'un certificat de réalisation.

Validation et certification :

- A l'issue de la formation, les acquis de connaissances seront évalués au regard des objectifs de la formation (QCM, quizz, mise en situation...). Une attestation de fin de formation est remise à chaque participant.
- La formation n'est ni inscrite au RNCP, ni au RS.

Références du formateur :

Les formateurs formagora sont référencés sur la base de leur expertise dans leur domaine d'intervention et leur capacité à partager leur expérience au travers de solutions concrètes et opérationnelles.

Indicateurs de satisfaction et de performance :

INDICATEURS DE SATISFACTION ET DE PERFORMANCE *

- Nombre de stagiaires formés en 2021 : N/A
 - Satisfaction globale moyenne : N/A /10
 - Note générale de la formation : N/A /10
 - Note générale moyenne attribuée aux formateurs : N/A /10

** Nos formations sont créées, et réalisées sur mesure, ce qui explique qu'il n'y ait pas de données pour ce programme*

INDICATEURS DE SATISFACTION ET DE PERFORMANCE GLOBAUX *

- Nombre total de stagiaires formés par formagora en 2020/2021 : 510
- Nombre total de formations réalisées par formagora en 2020/2021 : 198
- Nombre d'évaluations de satisfaction reçues : 308 évaluations
 - Satisfaction globale moyenne : 9,43 /10
 - Note générale de la formation : 9,25 /10
 - Préparation et organisation de la formation : 9,13 /10
 - Note générale moyenne attribuée aux formateurs : 9,86 /10

** Toutes formations confondues*