Réussir sa prise de parole en public

Description

La prise de parole en public est un exercice qui demande courage et préparation! L'appréhension de cet art existe au sein de la population, quel que soit le milieu social ou l'âge.
Certaines personnes sont à l'aise, mais manquent parfois d'une touche de « peps » qui rendrait leur propos plus épicé et donc, plus impactant ou mémorable ! Dans un cas comme dans l'autre, parler en public demande un apprentissage particulier. Lors de ces sessions hebdomadaires, travaillez les postures, la voix, le texte en adéquation avec votre personnalité et votre rythme, pour vous permettre d'exprimer pleinement votre potentiel.

Niveau
Fondamental
Contenu du cours
Présentation de la formation

- Présentations
- Motivations & objectifs
- Cadre de travail & accords de groupe

Présence et Posture

- « Être ou ne pas être, telle est la question »
- Connaître, habiter et utiliser son corps
- Être sérieux ? se prendre au sérieux

Emotions

- Rapide introduction théorique
- Compétences émotionnelles : trac, honte, blancs, etc.
- Comment avancer avec ses propres spécificités

Contenu

- Message
- Clarté
- Trucs et astuces

Favoriser l'autonomie

- Présentations orales "tout-en-un"
- Création de son propre mode d'emploi
- Synthèse et points-clés à emporter avec soi

Documentation

- Support de cours numérique inclus

Profils des participants

- Toute personne souhaitant perfectionner sa prise de parole devant un auditoire, entretien préparé ou

© Copyright ITTA – Tous les contenus sont protégés par le droit d'auteur.

improvisé

Connaissances Préalables

- Pas de prérequis

Objectifs

- Incarner sa posture, sa respiration, sa voix et son regard
- Clarifier l'intention et le message
- Utiliser les imprévus comme un levier
- Accueillir son trac

Prix de l'inscription en Présentiel (CHF)
1300
Prix de l'inscription en Virtuel (CHF)
1300
Durée (Nombre de Jours)
2
Reference
COM-PUBL

© Copyright ITTA – Tous les contenus sont protégés par le droit d’auteur.