

CODE: PPP

Réussissez vos Prises de Parole en Public

OBJECTIF DE LA FORMATION :

- Gérer la présence physique (gestes, voix, posture)
- Créer un Pitch percutant de 3 à 15 minutes
- Savoir capter/impliquer un auditoire (discours, gestuelle), être plus impactant
- Se sentir à l'aise à l'oral en général
- Développer la préparation (contenu et forme)
- Aider à clarifier les messages clés à faire passer
- Adapter le contenu à l'auditoire
- Gérer la présence physique (gestes, voix, posture)
- Développer de l'aisance et de l'éloquence
- Savoir dérouler son Pitch ou son Speech en gérant les questions pièges
- Faciliter la mémorisation d'un speech qui vous différencie immédiatement.
- Marquer l'auditoire avec l'approche des « Golden Circles »
- Créer des histoires et savoir les raconter – « Story Telling »
- Développer la créativité et l'imagination

INFORMATIONS PRATIQUES

DUREE DE LA FORMATION	PUBLIC CONCERNE
Présentiel total = 4 jours soit 28 heures de formation • Présentiel collectif et individuel	Toute personne souhaitant développer ses capacités d'orateur, savoir prendre du recul sur sa prise de parole en public et se démarquer.

Version du 16/06/2021

DATES ET LIEUX

Lieu :

1. Les Carnets d'Éveil Formation (30, rue Saint-Lazare 75009, Paris)

Dates :

Nous consulter

TARIFS :

2200€ HT

(Exonération de TVA selon l'article 261-4-4^a du Code Général des Impôts)

ACCESSIBILITE AUX PERSONNES ATTEINTES D'UN HANDICAP

Nos bureaux sont accessibles aux personnes porteuses de handicap (pour accès PMR avec fauteuil d'une largeur maximum de 60 cm). Nos animations et nos supports de formation peuvent s'adapter aux personnes porteuses de handicap visible ou invisible afin que la formation soit la plus efficace possible. Les personnes handicapées bénéficient de l'ensemble des dispositifs de formation dans le respect du principe d'égalité d'accès. Nous pouvons aussi externaliser nos formations en fonction de la nature du handicap.

DELAIS D'ACCES

Au plus tard 15 jours avant le début de la formation.

PRE-REQUIS

Aucun pré-requis

MODALITES D'ACCES

Analyse des besoins au préalable par entretien téléphonique

LES +

Alternance d'apports théoriques, de jeux de rôle et d'exercices de mise en situation et de techniques de mémorisation à long terme. Travail sur les cas concrets de participants.

L'ENCADREMENT

Nos intervenants sont des consultants formateurs et coachs certifiés ayant une longue expérience en tant que cadres supérieurs dans l'industrie ou les services.

- Hervé Franceschi : Formateur et Coach certifié. Maître Praticien en PNL et Hypnose Ericksonienne depuis 2004. Préparateur Mental de Sportifs de Haut Niveau et praticien EFT® Sport. Statut : Gérant et Responsable Pédagogique des Carnets d'Éveil.

Moyens pédagogiques :

Durant cette formation, les participants se verront remettre un support de cours. Par le biais d'exercices et de mises en situation (seul, en binôme ou en groupe), ils pourront s'essayer et expérimenter les différentes techniques proposées. Des cas concrets viendront étayer les propos de l'instructeur pour faciliter l'apprentissage et la mémorisation des concepts ou outils proposés.

La formation vise à développer chez le participant sa compétence à travailler pour améliorer la prise de parole en public. Les exercices proposés durant la formation permettent d'améliorer la connaissance de soi-même et des autres, et de son style de communication.

Version du 16/06/2021

Hervé Francerchi

- A l'issue de la formation, les stagiaires seront capables:
 1. de s'exprimer en public avec davantage d'aisance,
 2. d'améliorer leur communication verbale et non verbale,
 3. de mieux gérer leur stress, notamment en identifiant les facteurs clés qui augmentent le stress avant et pendant leur prise de parole
 4. d'une plus grande facilité pour improviser,
 5. de focaliser leur esprit sur ce qui est essentiel,
 6. de construire un pitch ou un discours
 7. de savoir utiliser les histoires, les métaphores ou les images pour faire mémoriser

Méthodes et objectifs pédagogiques de la formation :

- La méthode pédagogique : cela se fera à travers un enseignement essentiellement pratique sous forme d'atelier, en individuel ou par groupe de 2 puis en groupe (partages d'expériences dans un climat de bienveillance et de convivialité), mettant en œuvre les outils proposés. De nombreuses séquences seront filmées. Des enregistrements audio et vidéo seront utilisés pour la progression des stagiaires. Les enregistrements vidéo et audio seront remis à chaque participant sous forme de clé-USB.

Moyens techniques

Echanges interpersonnels, note-book, et débriefings.

SANCTION DE LA FORMATION

Méthodes d'évaluation :

Présentation d'un pitch/discours et formulaire d'évaluation à chaud

Validation du stage :

Une feuille d'émargement pour chaque demi-journée devra être signée pour chacun des élèves. Remise aux élèves d'une documentation écrite synthétisant les principaux éléments de la formation. Chaque participant se verra remettre un certificat de réalisation en fin de parcours.

Version du 16/06/2021



PROGRAMME DE LA FORMATION

Jour 1:

Ice breaker - Technique de respiration pour créer un sas avant de commencer

Les basiques de la Prise de Parole en Public

Monter en énergie pour être plus à l'aise avec son auditoire

Ice breaker - respiration basse et haute

Gestion de l'imprévu, développement de l'authenticité, gestion de la respiration

Exercices individuels et en binôme

Gestion de la respiration ventrale

Ice breaker - A l'aveugle

Comprendre ses points forts et savoir progresser 2/2

Le mythe du 7%- 38%- 55% (le non-verbal rediscuté – Mehrabian)

Exercices

Ice breaker – A l'aveugle

Définir le cadre de son intervention, l'objectif et l'intention

Le Système Réticulé Activateur

Mise en application

Ice breaker - imaginer ce que l'autre peut avoir d'extraordinaire

Identifier et lever les freins à une communication efficace

Développer l'affirmation de soi en situation de communication

Exercice en plénière

Ice breaker - jouer à oublier

Gestion de la respiration ventrale, costale, claviculaire et rénale

Utilisation des messages positifs et du sponsoring positif

Vivre ses émotions et ne plus les dissimuler

Quelle reconnaissance et considération recherchées ?

Mise en application

Ice breaker - savoir désapprendre

Utiliser l'espace

Savoir dégager les idées fortes et les mots clés de votre intervention

Variation des outils et des techniques et Mise en application

Ice breaker - un conte fou

Définir les messages clés

Clarifier l'impact désiré, le besoin à satisfaire, les bénéfices des services/produits

Création d'un contenu

Feedback général de la journée

Version du 16/06/2021

Hervé Francerchi

Jour 2:

Présentation et objectif de la journée par le formateur

Ice breaker - Technique de respiration pour créer un sas avant de commencer

Utiliser l'approche de Simon Sinek sur les « Golden Circles » pour générer un nouveau contenu plus percutant (Vidéo TEDx)

Exercices individuels création du « Why ? How ? What ? »

Ice breaker - chant

Passage individuel et feedback du groupe et du formateur

Ice breaker - Respiration lente et forcée

Savoir synthétiser ou rallonger son contenu (format 1', 3' 5', 15')

Exercices

Ice breaker - chant

Créer une introduction et une conclusion mémorable- Exercices

Organiser et trier ses idées - Exercices- Feed-back

Feedback général de la journée et homework proposé autour de la notion d'apprentissage par modélisation (trouver une vidéo sur internet d'une personne qui m'inspire dans la prise de parole en public- et pourquoi m'inspire-t-elle ? qu'est-ce que je peux copier ?)

Jour 3:

Présentation et objectif de la journée par le formateur

Ice breaker - Technique vocale 1

Principe de modélisation appliquée à l'expression orale

Visionnage de vidéos d'orateur/trice (ou autre) choisies par les stagiaires -

Pourquoi sont-elles inspirantes? Qu'est-il possible de copier ?

Utiliser le feed-back pour progresser

Ice breaker - Technique vocale 2

Principe de modélisation appliquée à l'expression orale (suite)

Visionnage de vidéos d'orateur/trice (ou autre) choisies par le formateur - Pourquoi sont-elles inspirantes? Qu'est-il possible de copier ?)

Ice breaker - Qi Gong

Raconter une histoire (par groupe de 3)

Définir les types d'histoire mémorables

Re-Raconter l'histoire en intégrant les types manquants (par groupe de 3)

Reconnaître les ingrédients d'une "bonne" histoire

Re-Raconter l'histoire en intégrant les ingrédients manquants - Mime

Savoir regrouper les propositions en 4 ou 5 grandes qualités incontournables. Exercices

Ice breaker - histoire drôle

Théorie sur le « Story Telling » - D'où vient-il ? Peter Campbell et les amérindiens. Le concept

du monomythe : De « Gilgamesh » à « Terminator », une seule structure universelle du récit pour toutes les époques et toutes les civilisations

Découverte de la roue du "Voyage du Héros" : les 12 étapes

Mise en application

Feedback général de la journée

Version du 16/06/2021

Jour 4:

Présentation et objectif de la demi-journée par le formateur

Ice breaker - Ancrage

Apprendre à lire à voix haute

Mise en application seul et en plénière

Feedback de chacun

Ice breaker – Respiration et ancrage

Maîtrise de la voix parlée – Placement de la voix

Exercices de placement de la voix

Mise en application

Feed-back en binôme

Ice breaker - jeux 1

Lecture de contes à voix haute

Ice breaker – jeux 2

Amélioration de la lecture des feedbacks

Feedback général de la journée

Le déroulement et les horaires sont donnés à titre indicatif et pourront varier légèrement.

Tous droits réservés Les Carnets d'Éveil EURL

Version du 16/06/2021