

Prendre la parole devant ses collègues à une réunion de travail où devant un public plus nombreux où autre situation, est un exercice stressant pour beaucoup de personnes. La majorité d'entre eux renoncent même à passer à l'action et abandonne définitivement. Ceci pour plusieurs raisons, la peur du jugement de l'autre, ne pas être à la hauteur...

Pour Découvrir votre profil de communicant, vos points forts et les points à améliorer, nous vous proposons une formation et accompagnement sur 2 jours – 14 H.

Objectifs

- Se connaître pour mieux communiquer
- Apprendre à mieux utiliser la communication non-verbale et capter son auditoire
- Gagner en assurance et maîtriser son trac

Public Cible

- Toutes personnes désirant acquérir une pratique et améliorer sa prise de parole en public.

Moyens Pédagogiques

- Exposés
- Exercices pratiques, Simulations, jeux d'improvisation
- Présentations filmées, Débriefing

Durée

- 2 jours, (14 heures)

Programme

- Comment se libérer de cette appréhension et de ce refus inconscient
- Se connaître pour mieux réussir
- Entraînement à la prise de parole, diagnostic personnalisé
- Diagnostic de votre profil d'orateur
- Analyser vos points forts et vos points à améliorer
- Exercices de mise en situation et Présentation filmée
- Exercice de présentation improvisé de 3 mn
- Elaboration par les participants d'une Check liste

Formateur

Toufiq Bamhaoud

Professeur Universitaire

Master Coach Personnel et Professionnel

Calendrier :

Programme détaillé :