



Objectifs

- Être plus à l'aise pour présenter des sujets avec une communication fluide et percutante
- Savoir s'adapter à son public, convaincre et embarquer
- Travailler sa posture et son intonation d'animateur / facilitateur
- Gérer son trac et ses projections
- Prendre confiance en soi et être moins déstabilisé sur cette thématique



Programme

Session 1 : communication et perceptions

- Rappel des éléments de communication orale : ingrédients, schéma, obstacles
- Prendre conscience des différences de perception : visions du monde, modélisation du cerveau, comportements induits
- *Exercice : Eviter la distorsion et identifier les faits des interprétations face à son interlocuteur*

Session 2 : stress, gestion des émotions et du trac

- Connaître les origines, manifestations et conséquences du stress (selon l'OMS)
- Reconnaître, accueillir et gérer ses émotions, notamment devant une large audience (naissance, message et conséquences de leur accumulation)
- Appréhender le trac : cohérence cardiaque, identification du trac et méthode de gestion

Session 3 : s'adapter à son public

- Savoir questionner, reformuler et clarifier pour mieux capter l'auditoire et répondre aux attentes
- Fondamentaux et outils de la communication assertive (CNV, DESC, OSBD)

Session 4 : entraînement oral

- Le pont vers la communication et la prise de parole en public
- Le feedback et la rétroaction
- Exercices : poser sa voix, respirer, ouvrir sa gestuelle, articuler

Les petits + de cette formation

- Des retours d'expérience entre chaque session
- Une résolution de situation difficile mise en place collectivement
- Une approche pragmatique et une application concrète en séance des différents outils et techniques

Cibles : Pour tous

Prérequis : Aucun

Durée de la formation : 4 x ½ journée

Prix de la formation :

Inter par stagiaire : 1200€ HT

Intra forfait : sur devis

Date de formation 2025/2026

Inter : Plusieurs dates de formation seront communiquées aux participants dès qu'un groupe de 6-8 personnes sera complet, afin de pouvoir déterminer une date qui pourra convenir à tout le monde

Intra : à déterminer avec le client



Modalité d'évaluation

- Des exercices et cas pratiques supervisés en cours de parcours
- Des sessions de speed co-développement pour mesurer l'acquisition des compétences
- Grille d'évaluation complétée à la fin de la session