



# DÉCALEZ!

www.decalez.com

## PRISE DE PAROLE //

Comment améliorer sa prise de parole en public?

FICHE PRODUIT N°19PDP



### LES OBJECTIFS

- Connaître et transmettre vos singularités
- Mobiliser tous vos outils corporels
- Devenir un orateur interactionnel



### LES BÉNÉFICES

- Confiance • Efficacité • Présence



**DURÉE:**

3 jours

**PUBLIC:**

Les salariés

Les cadres

Les indépendants



### > PARLER EN PUBLIC, ÇA S'APPREND <

Le saviez-vous ? Parler en public est la 2ème phobie la plus répandue après la peur de la mort. Pourtant, notre vie professionnelle est quotidiennement parsemée de prise de parole. Que ce soit pour animer une réunion, faire une conférence ou une présentation, il existe des techniques pour devenir un orateur aguerri.



Nous sommes référencés  
Datadock, votre formation  
peut être prise en charge



### CONTACT

@ contact@decalez.fr

☎ 06 43 58 49 12



# PRISE DE PAROLE //

Comment améliorer sa prise de parole en public?

FICHE PRODUIT N°19PDP

PROGRAMME



## SÉANCE 1. Ancrer son corps dans l'espace

- Ses défauts et atouts d'orateur (passages filmés puis analysés)
- Le regard et la verticalité
- Maîtriser sa respiration
- Porter sa voix et provoquer les silences
- Varier sa rythmique verbale et gestuelle



## SÉANCE 2. Incarner sa prise de parole en public et rebondir sur les imprévus

- Gestion du stress
- Cohérence entre les messages verbaux et non-verbaux
- Le storytelling



## SÉANCE 3. Adapter sa prise de parole en public

- L'écoute active, préalable de l'agilité
- La disponibilité pour rebondir sur l'imprévu
- Bilans individuels et évaluation



**LE SUIVI.** 3 types de suivis sont proposés à la fin de la formation



**SUIVI BASIC**



**SUIVI PREMIUM**



**SUIVI VIP**



## MOYENS PÉDAGOGIQUES.

Techniques d'improvisation appliquée  
Jeux de rôles - Mise en situation -  
Vidéos



## PARTICIPANT.ES, INTERVENANT.ES ET PRÉREQUIS.

3-8 max, 2 formateur.trices certifié.es, maîtrise du français C2



CONTACT



contact@decalez.fr



06 43 58 49 12