

# PERFECTIONNER SA PRISE DE PAROLE EN PUBLIC

 DURÉE 2 jours

 TARIFS Nous contacter

## OBJECTIFS

Intégrer les règles de bases de la communication orale  
Augmenter la confiance en soi et exploiter son potentiel  
Améliorer sa capacité à produire un message et retenir l'attention d'un auditoire

## PUBLIC

Toute personne amenée à intervenir face à un groupe de personnes pour une conférence, une réunion, une formation, une présentation...



## ADMISSION

Toute personne engagée ou non dans la vie active et qui reprend des études (salariés du secteur privé : CDI, CDD, intérimaires, agents de la fonction publique, travailleurs non-salariés, demandeurs d'emploi indemnisés ou non)



SCANNEZ ICI !

## **PROGRAMME DÉTAILLÉ DE LA FORMATION**

### **LA COMMUNICATION ET CE QU'ELLE N'EST PAS !**

Ses enjeux pour soi, pour les autres

La communication orale comme lien entre des personnes

### **ÉVALUATION DE SES COMPÉTENCES**

Faire le point sur sa capacité à faire passer un message juste

Comprendre les décalages entre le message que l'on veut faire passer et celui que l'on fait effectivement passer

Observer son attitude corporelle et comprendre son impact sur l'écouter

### **PRÉPARATION DE SA PRISE DE PAROLE EN FONCTION DE SES OBJECTIFS**

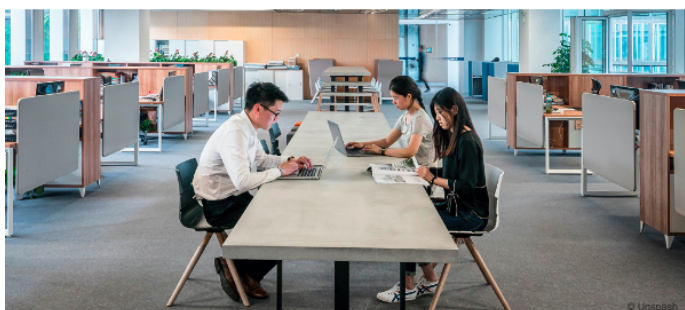
Gestion de soi : le stress, la respiration, la voix, la mémorisation

Gestion de l'espace : travail sur le non-verbal

Gestion du groupe et introduction à la gestion des situations difficiles

Comment développer la spontanéité

### **PLAN DE PROGRÈS INDIVIDUEL**



*Notes*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

#### **VOS CONTACTS**

**Site de LAXOU**

03 83 95 36 00  
contact@eesc.fr

**Site de BLÉNOD**

03 83 87 88 80  
blenod@eesc.fr

**Site de MONT-SAINT-MARTIN**

03 82 24 03 80  
longwy@eesc.fr

**Site de NANCY**

03 83 95 36 00  
contact@eesc.fr

**Site de LUNÉVILLE**

03 83 85 54 05  
luneville@eesc.fr

**Site de JÆUF**

03 83 95 36 09  
jæuf@eesc.fr