

••• Parler sous le regard des autres

Comment gagner en aisance et en charisme à l'oral

••• Objectifs

Gagner en aisance à l'oral dans toute situation professionnelle

Fluidifier sa communication

Faire de son stress un atout

S'adresser efficacement à son auditoire privé ou public

Repérer et développer son charisme personnel

••• Public

Cette formation en présence s'adresse à une personne seule ou à un groupe ; adaptée aux besoins spécifiques de chacun, elle tient compte de leur aisance, de leurs habitudes d'expression, de leurs contextes et de leurs besoins professionnels

••• Approche pédagogique

Mises en situation et entraînements personnalisés, travail à partir des supports professionnels de chacun

Partages de cas réels dans un esprit bienveillant de mise en confiance et d'interactions

Simulations d'entretiens professionnels

Présentation au groupe d'une anecdote marquante ou d'un bref sujet selon différents angles, en appliquant les techniques acquises

Bilan des points forts du stagiaire et des axes d'amélioration

••• Durée

Un à deux jours pouvant être séquencés en demi-journées

••• Points clés

Communiquer avec son corps

Utiliser son corps et connaître ses points forts dans toute communication afin de s'adapter à son public

Se détendre et prendre conscience du rôle de la respiration dans l'acte de parole

Gérer son trac

Placer sa voix en tenant compte de sa personnalité et du contexte

Se tenir debout : entrer dans une pièce, marcher de manière naturelle, se présenter

Maîtriser sa gestuelle : serrer la main, trouver la distance appropriée, s'asseoir, se lever

Regarder et être regardé

Découvrir ses propres ressources et gagner en aisance à l'oral

Argumenter de manière positive

S'appuyer sur des techniques théâtrales pour renforcer l'intérêt de son message

Se constituer une boîte à outils personnelle efficace en public

Improviser à partir d'un support pratique à connotation professionnelle

Susciter et créer une émotion forte dans l'auditoire

Écouter et savoir reformuler à partir de différents supports



« Là où le discours en reste aux mots, la parole engage le corps ».

Jacques Lecoq, acteur et metteur en scène



Comment dire

Contact : 06 71 23 39 81
ou france@syllab.net

www.syllab.net