Anna Bayle

Programme de formation

PRENDRE LA PAROLE AVEC CONFIANCE - 14H

A l'issue de la formation, les participants seront capables de prendre la parole en public avec confiance, impact et authenticité.

Public

Tout public amené à parler face à un auditoire

Durée

14h

Formation Inter

6 personnes maximum

Conditions

Blended learning

Prérequis

Maîtrise du français et des outils numériques

Objectifs

- Maîtriser les bases de la communication.
- Gérer son stress en appliquant les techniques de préparation appropriées.
- Appliquer les techniques d'expression orale pour être écouté et compris.

Anna Bayle

CONTENU DE LA FORMATION

PLANNING

4 demi-journées en présentiel (Avril 2024)

Vidéos de formation en accès libre 7J/7, 24h/24

MODALITES

Formation en blended learning

1lh en présentiel en groupe
1h en individuel
2h de vidéos autonomes
3h30 de travail personnel

INTERVENANTE

Anne Bayle

Formatrice FPA
Metteuse en scène, comédienne
Ingénieure Agro'Paris Tech

CONTACT

06-66-14-27-71

contact@anna-bayle.com

www.anna-bayle.com

Entrée en formation et diagnostic des axes de progrès

Chapitre 1 - Identifier et mettre en œuvre les préalables à la prise de parole

- Intégrer les principes de la communication
- Différencier les types de prise de parole
- Construire les documents d'appui

Chapitre 2 - Canaliser son stress avant et pendant une prise de parole

- Reconnaître les effets du stress et en tirer parti.
- Adopter les bons réflexes de préparation.
- Structurer son propos en amont
- Gérer son stress grâce aux techniques de respiration.
- Construire une routine d'échauffement et d'entraînement adaptée à son profil.

Chapitre 3 - Maîtriser sa communication verbale et non verbale

- Maîtriser sa voix, sa diction, adopter le bon rythme
- Créer du lien grâce au regard
- Libérer le corps pour s'adapter à l'espace
- Pratiquer l'écoute active

Evaluation de fin de formation

Moyens pédagogiques

- Entre les sessions en présentiel : supports numériques et interactifs à consulter
- Lors des sessions présentielles
  - Échanges et réflexions collectives
  - Exercices techniques (voix, regard, corporel, respiration...)
  - Mises en situation, application des techniques et feed-back
  - Improvisations

Moyens techniques

- Espace d'échanges sur plateforme numérique
- Mise à disposition de la formation en ligne, 7J/J, 24H24
- Présentations filmées et analyses
- Les apprenants doivent disposer d'un ordinateur ou smartphone avec accès internet, ainsi que d'une adresse mail valide.

Moyens de suivi et d'évaluation

- Test de positionnement avant l'entrée en formation
- Feuille de présence, horadatage des vidéos
- Évaluations pendant et à l'issue de la formation
- Formulaire d'évaluation à chaud.
- Attestation de fin de formation.