

PROGRAMME DE FORMATION

S’AFFIRMER A L’ORAL EN PUBLIC (titre)

Parler en public sans perdre votre assurance et votre auditoire (sous-titre -promesse)

Profil des stagiaires : non cadres, étudiants, RH

Prérequis : savoir parler, écrire et lire le français

Durée : 14 heures sur 2 jours (7 à 15 jours d’intervalle préconisé)

Modalités pédagogiques : Formation en présentiel

Prix : 1300€ HT/jour en intra-entreprise (8 personnes) et 550€ HT/jour-pers en inter-entreprise

Financement : OPCO/FAF

INTRODUCTION

On pense souvent à tort que les grands orateurs sont nés avec une étoile favorable. En effet :

- Ils ne bégayent pas, et ni figés par le trac
- N’oublies pas leur discours et sans le lire
- Ne file pas de la scène avec une bonne raison
- Ont l’air de ne jamais douter

Mais comment font-ils ? La formation vous donne des solutions simples et actionnables.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

La prise de parole en public est un levier clé de confiance, d’impact et d’efficacité professionnelle.

A l’issue de la formation, le stagiaire sera capable de s’affirmer et impacter son auditoire en maîtrisant les compétences suivantes :

- Réguler ses émotions paralysantes
- Gagner en assertivité pour s’affirmer au quotidien
- Mobiliser des leviers de confiance en soi
- Structurer et animer des temps de parole en public
- Utiliser plusieurs méthodes d’animation

BENEFICES en 3 dimensions (physique-mentale-discours)

- structurer ses idées, capter l’attention et convaincre avec clarté
- renforce l’aisance relationnelle
- accroît la crédibilité et la capacité à mobiliser les pairs ou une équipe

CONTENU DE LA FORMATION

Cette formation est un parcours ludopédagogique qui vous permettra de styliser vos présentations, votre discours et gagner confiance en vous . Préparée sur la base d’un diagnostic de besoins et de l’environnement de travail du stagiaire.

MONCOINFORMATION

58 rue Emile ZOLA 45000 ORLEANS

Email: contact@moncoinformation.fr

Tel: 07.49.45.41.28



En présentiel :

- Autodiagnostic : les composantes de l'intelligence émotionnelle et relationnelle
- La définition des émotions et des mécanismes neurobiologiques du stress
- Parler avec des techniques assertives éprouvées issues de la CNV
- Augmenter la confiance en soi pour s'affirmer en public par le théâtre-forum
- Animer des temps stratégiques de prise de parole
- Ancrer l'affirmation de soi : création d'un plan SMART en intersession

EXECUTION DE LA FORMATION

- 1. audit et personnalisation du programme j-30
- 2. formation interactive
- 3. suivi des applications à J+30 (Bilan du formateur pour accompagner la montée en compétences et besoins complémentaires)
- Plateforme DIGIFORMA (numérisation du process complet, portage QALIOPI)
- Attestation de fin de formation

EVALUATION DES COMPETENCES ACQUISES

- Débrief en sous-groupe ou en table ronde
- Formulaires d'évaluation de la formation (pré-formation à J-10, post-formation jour J, satisfaction à chaud jour J)
- Formulaire d'évaluation à froid à M+1

EQUIPE PEDAGOGIQUE

VALENTIN Marie-Christine, formatrice pour adultes, experte en intelligence émotionnelle et relationnelle. Licenciée en psychologie et ancien manager de proximité et transversal d'équipe pendant 12 ans, tuteur en dispositif de reclassement RH sur 18 mois. Actuellement mentore au sein de NQT (région CVL).

TEMOIGNAGE CLIENT : à regarder sur mon google business

L'intervention de Marie-Christine a été vraiment exceptionnel pour nous en tant qu'alternant apprendre des choses sur la confiance en soi nous a permis à nous connaître. » Floris DELETTE