



La prise de parole en public

GAGNER EN AISANCE ET EN IMPACT (1H30-3H30)

Objectifs

- Apprivoiser son stress.
- Affirmer sa présence.
- Capter l'attention.

Contenu

Démarrage

Occupation de l'espace.
Les bons démarrages : décryptages de vidéos.
Mises en pratique.

Le stress

Techniques psychologiques.
Techniques physiologiques.

Présence

Les cinq fondamentaux pour s'affirmer et créer le lien.
Mises en pratique.

L'éloquence

Le rythme, les silences, l'articulation.
Exercices.
L'articulation pour se faire comprendre.
Exercices filmés avec restitution et formalisation.

Méthode

Alternance de théorie et de mises en situation avec et sans caméra. Mises en commun et formalisations par l'animatrice.

Evaluation

En début de formation : diagnostic individuel.
Durant la formation : mises en situation permettant de mesurer les progressions par étapes.
Evaluations et formalisations par l'animatrice.

Support

Un Guide de la prise de parole en public sera distribué aux participantes à l'issue de la formation.

Formatrices

Béatrice Toulon/Marlène Reux.

Infos pratiques

12 personnes maximum.

Public : Toutes les femmes désireuses d'améliorer leur prise de parole en public et de s'exprimer avec aisance, présence, impact et conviction. Pas de prérequis.

Lieu : Paris, régions.

Tarifs

Inter : 250€-400€/pers.

Intra et individuels. Nous consulter : contact@maestria-consulting.com.