



## La prise de parole en public

### AFFIRMER SON LEADERSHIP (1J-2J)

---

#### Objectifs

- Gérer son stress.
- Gagner en aisance, autorité, énergie.
- Délivrer un message clair, percutant et mémorable.
- Découvrir et utiliser sa voix.
- Charmer et captiver ses interlocuteurs.

#### Contenu

##### **Aisance**

Comment être à l'aise pour mettre à l'aise.

##### **Espace et lien**

Les 5 fondamentaux pour s'emparer de l'espace et créer le lien avec le public.

##### **Stress**

Techniques psychologiques.

Techniques physiologiques.

##### **Message**

Les 3 piliers d'un message percutant et mobilisateur : Logos-Ethos-Pathos.

##### **Voix**

Intéresser, distraire, charmer par la voix (respiration diaphragmatique, projection des sons, intentions vocales).

##### **Prosodie**

#### Méthode

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

#### Évaluation

**Durant la formation :** mises en situation permettant de mesurer les progressions par étapes.  
**Évaluations et formalisations** par l'animatrice.

#### Support

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

#### Formatrices

Béatrice Toulon/Marlène Reux.

#### Infos pratiques

12 personnes maximum.

Toutes les personnes désireuses d'acquérir plus d'aisance, de puissance et d'expression dans leurs prises de paroles. Pas de prérequis.

**Horaires :** 9H00-17H30.

**Lieu :** Paris, régions.

#### Tarifs

**Inter :** 700€/1200€ pers.

**Intra et individuels.** Nous consulter : [contact@maestria-consulting.com](mailto:contact@maestria-consulting.com).