



Votre spécialiste en synergologie, communication, management et accompagnement



# **RELATIONS HUMAINES**

# Prendre la parole en public avec aisance



## **OBJECTIFS**

### Après cette formation

- Vous saurez vous « mettre en scène » libérer vos gestes, votre parole, utiliser votre regard, votre voix,
- Communiquer un message de façon convaincante et dynamique,
- Vous détendre avant une intervention et mieux gérer votre trac.

#### Observation:

Cette formation inclut une journée de synergologie®

# THÈMES PRINCIPAUX

- L'importance de la préparation du contenu de l'intervention,
- Se préparer personnellement,
- Savoir gérer son stress,
- Réussir son entrée en scène,
- Maitriser sa voix, sa respiration, son débit,
- Apprendre à libérer ses gestes et à utiliser son regard.
- Synergologie® La position de chaise, les mains dans l'écoute, en accord, en désaccord et dans l'espace, les gestes qui trahissent l'inconfort du participant.

# **DURÉE 3 JOURS**

#### **PUBLIC**

Toute personne souhaitant gagner en aisance lors d'une prise de parole devant un groupe.

Prérequis : Aucun.

MÉTHODE: Active et participative De nombreux exercices viennent enrichir la théorie.

### **MODALITÉS D'ÉVALUATION:**

Mises en situation, QCM, Quiz, échanges sur les pratiques Livret du participant remis en fin de formation.

En INTER: 4 à 6 personnes En INTRA: 6 à 12 personnes

## Accessibilité aux personnes en situation de handicap.

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Les aspects, l'accessibilité et le type de handicap au regard des modalités d'accompagnement pédagogiques sont à évoquer impérativement au cours de l'entretien préalable à toute contractualisation afin de pouvoir orienter ou accompagner au mieux les personnes en situation de handicap.

Délais: Selon calendrier ou en fonction de la demande

Modalités d'accès: Nous contacter au 0479 2500 56 ou formation@up-and-com.org

Tarif: Sur devis après étude de la demande

