



PNL

## 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,
- Maîtriser 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 04 79 25 00 56 ou [formation@up-and-com.org](mailto:formation@up-and-com.org)

**Tarif :** Sur devis après étude de la demande

