



KEEP CALM

Nous sommes tous amenés à un moment de notre vie à prendre la parole en public. Ce sont presque toujours des moments importants voire décisifs dans bien des situations. **Comment inspirer celui qui vous écoute ? Comment gagner en charisme et en magnétisme ?** Prendre la parole en public, c'est être aligné sur l'histoire que l'on a créé et c'est surtout apprendre à gérer la petite voix de ses émotions ...

Durée: 14 heures

Groupes: 8 personnes maximum

Devis sur demande

PUBLIC

ENTRAINEMENT A LA PRISE DE PAROLE EN PUBLIC

Étudiants en école de communication et écoles de commerce, animateurs, coach, conférenciers. Centres de formation professionnelle, instituts de formation, formation de formateurs... personnes en situation de prise de parole fréquente.

MÉTHODO

Partage d'expériences
Vidéos
Ateliers pratiques
Coaching individuel
Outils de la pensée visuelle

Possibilité de stages en résidence dans un lieu dédié: gitelabouche.fr.

OBJECTIFS

Vous souhaitez vous préparer à:

Une intervention publique, un pitch, un entretien de recrutement, un oral de concours d'examen, une animation de table ronde, une présentation stratégique.

- Apprendre à apprivoiser son stress et accueillir ses émotions.
- Construire une confiance en soi à partir de ses talents et ses aptitudes personnelles.
- Apprendre à structurer son pitch.
- Développer son propre potentiel de communication pour savoir dire et écouter.

CONTENU

- Comprendre ses dispositions naturelles.
- Construire une présence (respiration, regard, gestuelle).
- Faire entendre sa voix.
- Construire ses messages en fonction de son auditoire.
- Estime de soi, image de soi, confiance en soi.
- L'impact de la motivation et de l'attitude.
- Apprendre de son stress.
- Construire son pitch de présentation.