

Public concerné :

tous les collaborateurs souhaitant améliorer leur prise de parole

Durée de la formation :

1 jour

Objectifs de la formation :

- Affirmer sa posture de leader dans ses prises de parole
- Développer un discours impactant
- Identifier les déclencheurs de stress et de perte de confiance
- Définir les composantes d'une préparation de prise de parole
- Captiver l'attention de son auditoire par le non verbal
- Développer sa force de conviction tout en considérant ses interlocuteurs

Programme de la formation :

1/ Identifier les déclencheurs de stress et de perte de confiance et les gérer

- Comprendre les mécanismes de stress
- Identifier des solutions pour gérer son stress : respiration, visualisation, pensées alternatives...
- Comprendre le mécanisme d'estime de soi
- Identifier des solutions pour reprendre confiance : retours d'expérience, réussite, préparation mentale...

2/ Préparer sa prise de parole

- Identifier et formuler son ou ses objectifs
- Connaître son auditoire
- Structurer son propos
- Bâtir une argumentation structurée et pertinente
- Utiliser les bons mots, les bonnes formulations
- Utiliser les 4 C d'une communication efficace
- Utiliser à bon escient le storytelling, qui permet de « mettre du personnel dans du professionnel »

Programme de la formation (suite et fin) :

3/ Captiver son auditoire par la communication non verbale

- L'importance de la communication non verbale et paraverbale, la notion de congruence
- Travailler sa gestuelle et sa posture
- Travailler son énergie pour donner envie
- Travailler sa voix : articulation, volume, hauteur, timbre, intonation, début, rythme...
- Travailler les silences

4/ Développez sa force de conviction tout en considérant les autres

- Adaptation comportementale : DISC
- Développer une posture gagnant/gagnant
- Comprendre l'assertivité et la communication non violente
- Gérer les avis contradictoires

Validation de la formation :

validation théorique et pratique d'évaluation des compétences

remise d'un document sur la conduite des ponts roulants

les stagiaires devront s'équiper d'une tenue de travail, de gants, de chaussures de sécurité et d'un casque (selon obligation de l'entreprise)

Accessibilité PSH :

Pour les personnes en situation de handicap, le commanditaire devra contacter notre référent handicap en amont de la formation : lionel@pi-formation.com.

Notre politique PSH est disponible sur notre site internet : www.pi-formation.com.

Nos locaux sont accessibles aux personnes à mobilité réduite pour toutes les formations réalisées en Inter.

Tarifs sur devis