



COACHING DE PRISE DE PAROLE EN PUBLIC

Osez prendre la parole !



EDITO

OSER PARLER EN PUBLIC

L'habileté de la prise de parole en public est aujourd'hui devenue une compétence transversale indispensable pour quiconque souhaitant s'affirmer, informer, négocier ou convaincre.

Que ce soit avec un collègue, un responsable ou avec son entourage, communiquer n'est pas toujours aisé .

Cette formation va vous aider à mieux vous exprimer.



Apprendre à parler en public avec aisance et confiance en soi. Développer son leadership, ne plus avoir peur d'être charismatique, gérer son trac et enfin s'amuser de tout ça par l'humour, l'auto-bienveillance, le sens de la répartie, la communication positive, et la gestion des émotions est possible. Notre méthode aide les dirigeants, cadres et responsables à animer des réunions, des présentations vidéo des webinaires et plus encore apprendre à gérer leur rôle dans l'entreprise.

Qu'est-ce qui fait un bon orateur ? Son aisance et le plaisir qu'il a de communiquer, son message. Cela passe aussi par une bonne articulation, une voix chaleureuse, un non verbal détendu, un rythme de parole fluide, de la conviction, de l'adaptation.

Et bonne nouvelle : **C'est à la portée de tous et toutes !**

Cela demande :



- Un apprentissage de compétences techniques : diction, voix, respiration, non verbal, expression, rythme.
- Grandir la confiance en soi, un travail de développement personnel passionnant permettant de comprendre d'accueillir et de gérer les émotions qui surgissent chez nous comme chez l'interlocuteur.



CYCLE PRISE DE PAROLE EN PUBLIC

Le parcours coaching en communication du CVPT a pour fonction de permettre à toute personne désirent se perfectionner ou se développer de le faire dans l'intimité d'un atelier, sans la pression de leur entourage professionnel.

NOS FORMATS DE COACHING EN COMMUNICATION

Accompagnement individuel ou accompagnement collectif L'accompagnement individuel :

- **Le coaching de dirigeant** : La fonction de dirigeant demande un parfait équilibre entre la mission à exercer et la communication qu'elle exige pour pouvoir l'exercer. Le rôle de la mission hiérarchique peut parfois créer une distance relationnelle. Conformément à cette méthode d'accompagnement sur mesure.

Nous permettons aux dirigeants de communiquer de manière positive en gardant la confiance et l'adhésion des collaborateurs.

• Le coaching de manager ou responsable de service : Diffusion de message lié au poste, confiance en soi, acquisition de compétences en **communication bienveillante**, pour une bonne gestion du service et la légitimité dans sa fonction, l'accompagnement de collaborateurs.

L'accompagnement en équipe

La cohésion entre les membres d'une équipe par l'apprentissage de la prise de parole en public permet au-delà des techniques d'art oratoire et de gestion des émotions d'identifier ensemble l'universalité de la honte. Elle nous a appris à avoir des stratégies d'évitement: la rébellion, l'attaque et l'évitement.

Bien communiquer nos idées, nos demandes, nos besoins et nos sentiments est une histoire collective. Cette formation est une opportunité d'accompagnement des équipes vers un objectif commun.

La mise en action de chaque membre de l'équipe vers un même objectif, l'occasion de gérer le profil individuel au profit du collectif. Au-delà de l'esprit créatif, la formation, à la prise de parole en public développe un esprit d'initiative conséquent.

PROGRAMME DU CYCLE D'ATELIERS À LA PRISE DE PAROLE EN PUBLIC

Module I : INTRODUCTION AUX ÉLÉMENTS ESSENTIELS À LA COMMUNICATION

Être une personne éloquente passe par une meilleure articulation, une voix « placée » grâce à une gestion particulière du souffle, savoir la moduler pour la rendre agréable et attractive, un langage non verbal détendu, une certaine confiance dans l'instant présent qui permet la gestion du trac et laisse apparaître notre authenticité dans notre expression

Zone de confort

Cette méthode accompagne à la conscientisation de ses limites. Propose un apprentissage inédit pour en prendre soin afin de les faire grandir durablement et confortablement.

Sans texte, savoir s'adapter

Cette expérience peut paraître effrayante, lorsqu'aucun texte ne peut venir en aide.

Oser être en sortant de sa zone de confort en challengeant ses propres limites est la proposition de ce premier module.



Module II : APPROFONDISSEMENT DES ÉLÉMENTS ESSENTIELS À LA COMMUNICATION

La posture de l'orateur face à son public

Il est important lorsque nous souhaitons prendre la parole en public de savoir servir son message. Que ce soit devant un groupe d'amis, de collègues, devant un public d'étrangers ou évaluateurs posséder un réel message à faire passer est important. Pour cela il est primordial de le préparer, de soigner le contenu afin d'être pertinent et convaincant.

Approfondissement des techniques oratoires

- voix
- diction
- respiration
- souffle
- rythme
- intonation

Introduction des émotions

Les émotions sont la couleur que l'orateur donnera à son récit comme le conteur à son histoire.

Il est important de les accepter sans les réprimer. Les reconnaître pour les exploiter et en faire une force.

Approfondissement de la communication non verbale

93% d'un message passe par la gestuelle, le regard... c'est-à-dire le non verbal



La communication non verbale est beaucoup plus « parlante » plus puissante, plus authentique, plus universellement comprise que les mots. Elle est à 55 % responsable de l'impact d'un message, 38% l'intonation de la voix et seulement 7 % les mots et le discours lui-même. Affûter son non verbal pour augmenter sa crédibilité est un des piliers de la méthode Catherine Gillet

Dynamisez la présence par l'authenticité

- Le corps mobile ou immobile dans l'espace
- Trouver l'énergie diffusée par le corps la voix, la gestuelle, le regard et la diction
- Trouver l'authenticité liée à la congruence entre langages verbal et non verbal

L'improvisation

L'improvisation trouve sa place dans le deuxième module de cette méthode, car elle apprend à écouter l'autre savoir écouter son public tenir compte de ses propositions et établir ainsi une relation de confiance avec lui pour s'exprimer de manière plus spontanée. Elle permet un moment de détente dans la formation, rend plus créatif.

À ce stade de fin des fondements de l'art oratoire, elle permet dans une ambiance ludique de mesurer ses progrès techniques (voix, diction, respiration, rythme, intonation) la gestion des émotions, du trac et de la confiance en soi.



Module III : APPROFONDISSEMENTS DANS LA PEAU DE L'ORATEUR

- Entraînements et approfondissement aux techniques oratoires
- Entraînement et approfondissement des éléments essentiels à la communication
- Dynamiser sa présence par l'authenticité
- Le corps mobile ou immobile dans l'espace
- L'intention de l'intervention orale : la trouver pour la partager
- Diffuser son message autant par le corps, la voix, la gestuelle, le regard et la diction
- Trouver son authenticité au service de la congruence langage verbal et non verbal



- Maîtriser son trac
- Gestion du stress par des exercices d'initiation à la Mindfulness
- La prise de parole en public nécessite la gestion du stress, du trac et souvent de la honte. Ces mécanismes, de défense ou de replis sur soi sont souvent des stratégies d'évitement, des automatismes liés au stress. Les apprivoiser pour en faire une force d'expression authentique plutôt que les contrôler avec force et les rejeter est l'invitation de la méthode *voir si nécessaire le cycle de 8 semaines de MBSR (réduction du stress par la pleine conscience).
- Plus d'attention à soi par la pleine conscience pour plus de présence avec son public
- Repérer et identifier les stratégies d'évitement de la honte qui empêche de savourer nos interactions publiques
- Communication en pleine conscience
- Recevoir et donner un feed-back
- Les questions-réponses avec le public
- Comment gérer ce moment si redouté par certains de devoir répondre aux questions du public avec clarté et concision.
- Animer des séances de travail



Module IV : LE DISCOURS

- Préparer le contenu de son discours
- L'intention du message
- Le structurer
- L'apprendre en restant naturel et authentique

Supports et outils

- Les utiliser à bon escient sans en être prisonnier, les supports et les outils d'une présentation

Interactivité avec son public

- Parler devant une caméra
- Maîtriser son trac
- Atelier d'entraînement



Module V : POUR UNE PRÉSENTATION VIDÉO RÉUSSIE

Préparer et enregistrer son message pour les réseaux sociaux, sa chaîne YouTube.

Quel matériel choisir, comment interagir, se préparer, prendre la parole en visioconférence, préparer un webinaire



Module VI : INTRODUCTION À LA COMMUNICATION POSITIVE

3 attitudes en communication CNV (communication non verbale) sont proposées pour se protéger d'une communication néfaste :

- L'appréciation positive
- L'auto-empathie
- L'assertivité

Les quatre étapes du processus de la CNV :

- L'observation des faits
- La conscientisation ou l'expression de nos sensations et de nos sentiments
- L'expression des besoins
- La formulation d'une demande

BÉNÉFICE DE LA FORMATION

Ce programme vous permet :

- Etre pleinement à l'aise devant le public
- Etre à mesure d'écouter son public
- Avoir confiance en soi devant un auditoire
- Sentir solide en maîtrise de son contenu
- Etre structuré
- Avoir de la convivialité
- Etre intéressant et dynamique
- Etre à mesure de faire une différence dans la vie des gens
- Avoir un impact maximal sur l'auditoire



SYNOPSIS DE LA FORMATION


Matériel pédagogique

- Grille d'entraînement avec exercices
- Enregistrement de chaque cours sur la plateforme CVPT
- Mise en situation en format audio ou vidéo

Évaluation des acquis

Vous mesurer par vous même la progression d'acquisition des compétences et des techniques de la communication tout au long de la formation via les mises en situation et les auto-évaluations. Un examen, la fin de la formation, pour mesurer l'évolution de vos compétences par rapport aux objectifs de la formation et valider votre parcours transformationnel.

Un suivi individuel, 3 mois après la formation, vous serez offert pour mesurer la consolidation de vos acquis en situation de travail et vous donner les consignes bien adaptés à votre contexte professionnel. La présence à formation vous le droit à une attestation de participation et un certificat attestant vos compétences après votre la réussite à l'examen.



- A chaud, dès la fin de la formation, pour mesurer votre satisfaction et votre perception de l'évolution de vos compétences par rapport aux objectifs de la formation.

- A froid, 60 jours après la formation pour valider le transfert de vos acquis en situation de travail

Suivi des présences et remise d'une attestation individuelle de formation ou d'un certificat après votre passage à l'examen.

Tarif : 350 € HT

Déroulement de la formation : 16H de formations (en ligne) sur 4 semaines de cours (mardi & samedi), soit 2H par séance.

Prochaine session : 11 Février 2023

