

## Objectif global

Cette formation vise à développer les compétences nécessaires pour communiquer de manière efficace et convaincante devant un auditoire. Le but étant d'aider les participants à surmonter leur nervosité, à structurer leurs discours de manière claire et impactante, à utiliser des techniques de communication non verbale efficaces, et à répondre de manière adaptée aux réactions de leur public.

En résumé, l'objectif est d'outiller les participants pour qu'ils deviennent des communicateurs publics compétents et confiants.

## Public cible

Toute personne désirant améliorer ses compétences en prise de parole en public.



## Tarif sur devis



## Durée

2 jours (14 heures)

## Nombre de participants

Entre 5 à 8 personnes pour favoriser les échanges et les exercices pratiques.

## Méthodologie

Alternance d'apports théoriques, d'exercices pratiques, de mises en situation, et de retours personnalisés.

Amélie RIGANO, en tant que formatrice experte, mettra tout en œuvre pour créer un environnement bienveillant et propice à l'apprentissage, permettant ainsi à chaque participant de progresser dans sa prise de parole en public de manière efficace et durable.



JOUR 1

## Introduction

Présentation des objectifs de la formation et des bénéfices pour les participants  
Mise en place des attentes individuelles des participants

## Les bases de la prise de parole en public

Comprendre les enjeux de la prise de parole en public  
Découvrir les rouages d'une prise de parole efficace

## Gérer les peurs et les obstacles à une prise de parole réussie

Identifier les peurs et les obstacles à une communication efficace  
Apprendre à gérer le stress et l'anxiété liés à la prise de parole

## Les techniques de communication verbale

Structurer son discours pour capter l'attention de l'auditoire  
Utiliser un langage clair et percutant  
Maîtriser la modulation de la voix et le débit de parole

## Les techniques de communication non-verbale

Comprendre l'importance du langage corporel lors d'une prise de parole en public.  
Utiliser la gestuelle et le regard pour renforcer son message.  
Savoir occuper l'espace et adopter une posture confiante.

JOUR 2

## Captiver son auditoire

Créer un lien émotionnel avec son public  
Utiliser des anecdotes, des exemples concrets et des images mentales  
Gérer les questions et les objections avec assurance

## La préparation mentale

Visualiser le succès de sa prise de parole en public  
Cultiver la confiance en soi et la motivation  
Développer sa capacité à improviser et à s'adapter

## Exercices pratiques de prise de parole en public

Chaque participant présentera un court discours sur un sujet défini selon le contexte de la formation et les besoins de chacun. Amélie RIGANO fournira des retours personnalisés et des conseils constructifs. Le groupe sera aussi mobilisé afin de développer son sens critique positif

## Conclusion

Récapitulation des principaux enseignements de la formation  
Mise en avant des progrès réalisés par les participants  
Partage de ressources pour continuer à progresser

*Amélie* **RIGANO**

www.amelierigano.fr  
06 27 92 37 30  
amelie@amelierigano.fr

Une fiche d'évaluation de la formation sera remise à chaque participant dans un souci d'amélioration continue et de qualité, afin de questionner les axes forts et ceux à renforcer.

HappyTik

