

Prise de parole en public et gestion du stress

Du 20 au 21 novembre 2022, de 09h00 à 16h00

La prise de parole en public est le processus par lequel on va parler à un groupe de personnes d'une façon structurée et délibérée pour informer ou influencer les auditeurs. C'est transmettre des messages à l'aide du langage verbal mais aussi via le langage corporel pour bien communiquer.

Il s'agit d'avoir la maîtrise parfaite de cet exercice afin de convaincre et persuader l'auditoire. Car la prise de parole en public, ce n'est pas seulement s'exprimer devant un auditoire. C'est surtout être capable de captiver une assemblée par des propos et une posture adéquate. Qu'il s'agisse d'une réunion, d'une interview ou d'une conférence, toutes ces situations demandent un travail de son discours et des moyens de le faire passer, par sa voix, par sa posture et par ses gestes.

Cette formation vous apportera les outils et techniques efficaces de la communication orale pour réussir brillamment toutes vos interventions tout en gérant votre stress !

Objectifs de la formation :

Au terme de cette formation, les participants seront en mesure d' - de :

- Utiliser les techniques d'expression orale pour être écouté et compris
- Parler pour convaincre
- Maîtriser son trac
- Savoir préparer et structurer une intervention orale.

Audience cible

Cette formation s'adresse aux managers, chefs de projets devant prendre la parole en public (présentations, réunions...) et ayant des messages forts à faire passer.

Programme :

1. Se préparer à la prise de parole

- Connaître et apprendre à maîtriser ses réactions physiques
- Les 3 phases d'une prise de parole : préparation, action, retour
- Savoir gérer son stress et se détendre en milieu professionnel
- Les éléments clés d'une communication verbale réussie
- Les différents messages non verbaux : attitude, gestuelle, regard, voix...
- Valoriser et rythmer son discours pour renforcer son impact : la modulation de la voix, la respiration et les changements de ton.



2. Structurer son message et préparer le contenu de son intervention

- Évaluer l'environnement : enjeux de pouvoir et attentes des interlocuteurs
- Donner une image positive dès la première prise de parole
- S'affirmer et garder le contrôle
- Savoir se rendre disponible, mobiliser ses idées pour être dans l'ici et le maintenant
- Évaluer l'environnement : enjeux de pouvoir et attentes des interlocuteurs
- Donner une image positive dès la première prise de parole
- S'affirmer et garder le contrôle
- Savoir se rendre disponible, mobiliser ses idées pour être dans l'ici et le maintenant

3. Gérer un auditoire difficile et optimiser la communication de son image

- Traiter efficacement l'opposition pour obtenir l'adhésion
- Savoir écouter son interlocuteur et gérer la relation à l'autre
- Reconnaître les jeux psychologiques et sortir des situations de blocage
- Développer l'expression, la performance, la confiance en soi
- Intégrer les enjeux des codes et de l'apparence dans la vie professionnelle
- Créer une distanciation entre la dimension personnelle et la dimension professionnelle
- Manager son image professionnelle

« Toutes les formations de l'institut ALI sont accompagnées de Learning Games permettant d'appliquer tous les outils acquis »

L'AHK Algérie, en collaboration avec l'institut Action Learning Institute, une Business School, appartenant au réseau international d'organismes de formation utilisant la méthode de l'apprentissage par l'Action, appelé World Institute for Action Learning (WIAL) a le plaisir de vous donner l'occasion d'en savoir plus lors d'une présentation prévue du **20 au 21 novembre 2022, de **09h00 à 16h00** au siège de l'AHK Algérie**

Pour vous inscrire veuillez remplir la fiche d'inscription téléchargeable [ICI](#) et la retourner par e-mail à l'adresse suivante : communication@ahk-algerie.org au plus tard 48h avant la date de la présentation.