

PRISE DE PAROLE EN PUBLIC



Pourquoi faire une formation Prise de parole en public ?

- ✓ **Affirmer sa personnalité** auprès des collègues
- ✓ Pouvoir **évoluer au sein de l'entreprise**
- ✓ Apprendre à **transformer ses doutes et ses peurs** pour en faire une force
- ✓ Réaliser un **travail sur soi** et faire preuve de **résilience**

À qui s'adresse cette formation ?

Relativiser les pensées négatives et donc développer la positivité

Apprendre à se désinhiber petit à petit grâce à de petites astuces : noter vos émotions, faire face à l'assistance au lieu de fuir, poser sa voix, regarder ses interlocuteurs dans les yeux,...

Travailler sa confiance et son estime de soi

La prise de parole en public reste surtout une **question d'estime** et de **confiance en soi**. En effet, **la peur de s'exprimer en public** repose sur la crainte de soi et de celle des autres essentiellement **de leurs regards**.

L'atelier est un excellent **exercice de transformation** par la pratique avec le groupe, tant sur le fond que sur la forme. En bénéficiant de l'expérience et du retour (feedback) du facilitateur qui anime la session, pour **surmonter le trac** et **développer l'impact** en s'entraînant dans la bonne humeur.

Durée de formation

Découverte – Initiation : 1h

Approfondissement : 3 h

Perfectionnement des pratiques : 6 h

Lieu

En externe / interne

Nombre de participants

Pratique individuelle

Collectif 12 pers. maximum

Tenue

Aucune spécificité