

## Développer sa prestance à l'oral

🕒 14h 🌐 Tout public ✅ Prérequis : Aucun 📄 Document transmis : Aucun

### OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

Faciliter la prise de parole et la rendre efficace  
Gagner en assurance pour enrichir sa communication

### CONTENU

#### Structurer son intervention

Créer et maîtriser ses fiches, notes et supports  
Une introduction attractive  
Se préparer pour argumenter et répondre aux objections  
Identifier ses faiblesses et valoriser ses forces sur le sujet

#### Se coacher mentalement

La respiration comme une alliée, contrôler et évacuer le stress  
Développer sa confiance en soi, surmonter le trac  
Assoir son autorité naturelle  
Maîtriser son corps pour renforcer son impact  
Donner de l'énergie à ses idées

#### Maitriser sa voix, sa respiration et sa gestuelle

Améliorer sa diction et projeter sa voix  
Maîtriser le volume de sa respiration, moduler la hauteur de sa voix et le débit

#### Capter l'attention par des effets de surprise

Proposer des exemples concrets, du vécu pimenter d'anecdotes pour illustrer et marquer les esprits, utiliser l'humour  
Agrémenter le tout avec des changements de rythme  
Susciter l'intérêt pour captiver son auditoire

#### Affirmer sa posture : gagner en présence

Gestes, posture et regard : les mettre au service de son discours  
S'approprier l'espace, Apprivoiser les silences  
S'exprimer avec plaisir : soyez détendu et énergique !  
Développer ses qualités d'empathie pour gagner en confiance  
Susciter et maîtriser la participation du groupe  
Gérer l'imprévu et maîtriser les réactions  
Surmonter ses appréhensions et gérer les situations de blocage

### **MODALITES PEDAGOGIQUES**

Formation en présentiel ou en distanciel, en Visio avec un formateur

Suivi des actions à distance : les échanges et travaux réalisés seront en corrélation avec les objectifs pédagogiques, les séances seront notifiées auprès d'Elli'Up par le formateur, l'apprenant signera les attestations de présence correspondantes, Elli'Up est joignable par téléphone ou mail

Apports théoriques et pratiques

Travaux personnels

### **MATERIEL A PREVOIR**

Support permettant la prise de note

### **MODALITE D'EVALUATION**

Evaluation continue des acquis à l'oral

Formulaire d'évaluation de la formation