

PRISE DE PAROLE EN PUBLIC - IMPACTER VOTRE AUDITOIRE PAR LA VOIX ET LA POSTURE

Réf
RCOMVOPOS-LS07

Modalité
Présentiel

Durée
1.0 jour(s) - 7.0h

Nb stagiaires
10



OBJECTIFS

A l'issue de cette formation vous serez capable de :

Objectif général :

- Développer votre impact lors de vos prises de paroles par le non-verbal et le paraverbal.

Objectifs opérationnels :

- Prendre conscience de nos mécanismes réflexes et tendre vers une posture de pleine confiance.
- Découvrir l'impact de la voix sur l'auditeur et apprendre à varier votre registre.
- Développer votre profil oratoire.



A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

Public

Tout public.

Pré-requis

Aucun.



CONTENU

Développer et transmettre un état de pleine conscience

- Connaître les fondamentaux de la théorie polyvagale.
- Identifier ses mécanismes réflexes.
- Mobiliser le nerf vague pour mettre en place la régulation relationnelle.

Impacter par le non verbal

- Trouver la respiration ajustée pour une parole libre Adopter la posture de l'assertivité.
- Utiliser l'espace pour venir appuyer le propos.
- Varier la prosodie au service du discours (intonations, rythme, volume) Utiliser le registre émotionnel pour mobiliser.

Découvrir son profil oratoire

- Découvrir son profil oratoire en lien avec le DISC.
- Développer son agilité en fonction du contexte pour toucher toutes les couleurs.



PÉDAGOGIE

Une pédagogie qui alterne théorie et pratique pour ancrer les apports.



FORMATEUR ET PARTENAIRE

Notre formatrice témoigne de 11 ans dans les Ressources Humaines en tant que Business Partner et DRH au sein d'entreprises à dimension internationale.

Durant son parcours elle a développé une expertise sur la prise de parole en public via le travail de la voix.

Elle accompagne les leaders pour qu'ils trouvent leur singularité, leur voix propre, et que cela nourrisse le collectif.



MODALITÉS

- **Évaluation pré-formative** : Une grille d'auto-positionnement est transmise aux apprenants en amont de la formation pour faire un auto-diagnostic de leurs compétences.
- **Évaluation de suivi** : Évaluation du développement des compétences via la grille d'auto-positionnement remplie à l'issue de la formation.
- Évaluation à chaud de satisfaction fournie par REZO.
- **Évaluation des acquis** : Le/la formateur/trice remplit à son tour une grille de validation des acquis basée sur les compétences et connaissances acquises.
- Attestation de fin de formation REZO.



ACCESSIBILITÉ

Les personnes en situation de handicap souhaitant suivre cette formation sont invitées à nous contacter directement afin d'étudier ensemble les solutions d'aménagement.