

# LA PRISE DE PAROLE EN PUBLIC

## PROGRAMME

Mon programme est réalisé comme ceci :

- 20% Théorique
- 80% Exercices Pratiques

### SEANCE 1

- ➡ Nous avons tous peur
- ➡ Imaginons le communicant idéal
- ➡ Développer la confiance en soi
- ➡ Exercice de Prise de Parole en Public avec coaching individuel

### SEANCE 2

- ➡ Remise grille des gestes parasites
- ➡ L'importance de la gestuelle lors du discours
- ➡ Trouvez son centre de gravité et Installez-vous sur vos racines
- ➡ Exprimez-vous par des gestes significatifs
- ➡ Analysez vos gestes parasites
- ➡ Exercice de Prise de Parole en Public avec coaching individuel

### SEANCE 3

- ➡ Exercice de respiration
- ➡ Quelle conscience avez-vous de vous en prise de parole ?
- ➡ Ses points forts et ses ressources
- ➡ Jeu du miroir
- ➡ Les différentes prises de paroles
  - Le discours
  - La conférence
  - L'exposé
- ➡ Exercice de Prise de Parole en Public avec coaching individuel

### SEANCE 4

- ➡ Et si nous commençons par un discours raté !
- ➡ Structurer son intervention
  - La fiche conducteur
- ➡ Utiliser silence et pause
- ➡ Improvisation
  - Jeu : lancez-vous des mots balles
- ➡ Réaliser une présentation power-point
- ➡ Exercice de Prise de Parole en Public avec coaching individuel


# LA PRISE DE PAROLE EN PUBLIC


## SEANCE 5

- ➔ Rappel sur la structuration de la prise de parole
- ➔ Soignez votre introduction et votre conclusion !
- ➔ **GRAND ORAL FINAL** de prise de parole en public

---

N'hésitez pas à me contacter pour plus de renseignements :

 57 Boulevard Foch  
49000 ANGERS

 02 55 60 28 84

 <https://www.anjoucoachingpro.fr/prise-de-parole-en-public>

