



## 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



## LA PRISE DE PAROLE EN PUBLIC

### PROGRAMME

#### 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

#### 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>