



## **PRISE DE PAROLE EN PUBLIC :** *S’AFFIRMER EN PUBLIC ET RÉUSSIR SES PRÉSENTATIONS*

### **Objectifs :**

1. Structurer clairement son intervention (ce qui se conçoit bien s’énonce clairement)
2. Enrichir son discours et impliquer son auditoire
3. Se préparer à la prise de parole : utiliser sa voix, son corps pour améliorer sa présence et son impact
4. Développer son charisme personnel
5. Adopter un comportement constructif lors d’un débat
6. Se créer son plan de progrès continu

### **Programme :**

- **Structurer clairement son intervention**
  - Définir les idées clés à présenter
  - Construire une logique d’enchaînement de ses idées
  - Rédiger et mémoriser son intervention
- **Enrichir son discours, prendre en compte son auditoire**
  - Illustrer son propos, rendre vivant et explicite
  - Anticiper les attentes de son auditoire, personnaliser son intervention
  - Tester sa présentation pour recevoir du feedback
- **Se préparer à la prise de parole**
  - La voix, le corps, la gestuelle, la respiration, les silences
  - Identifier ses peurs, dépasser ses inhibitions
  - Mettre en place des images mentales positives
- **Développer son charisme personnel**
  - Oser exprimer ses émotions
  - Identifier et affirmer son propre style
- **Adopter un comportement constructif d’un débat**
  - Faire face de façon positive à des questions déstabilisantes, la technique du « matching »
  - Maîtriser une technique d’improvisation
- **Se créer son plan de progrès continu**
  - Définir et planifier ses objectifs de progrès, à la semaine, au mois, à l’année

**Durée :** 2 jours

**Contact :** Catherine Pellé 06 60 47 14 64 – [c.pelle@catherine-pelle-consultant.fr](mailto:c.pelle@catherine-pelle-consultant.fr)