

## Prendre la parole en public



### DESCRIPTION DU PROGRAMME DE FORMATION

**Objectifs :** *Se préparer à prendre la parole en public en toute sérénité  
Améliorer son image personnelle & professionnelle  
Poser sa voix  
Adopter la posture, les gestes justes  
Conserver son calme en toute situation & gérer son énergie*

**Contenu :**  
*Auto évaluation des agents déstabilisants  
Gestion des émotions et du stress  
Maîtrise de sa prestation pour être au top jusqu'au bout.  
L'image extérieure, l'importance de l'impact visuel  
Etre soi même dans le respect des codes de la société  
Les détails qui vous classent, les détails qui tuent  
Adopter la bonne posture pour une voix percutante  
Les mots freins, les mots moteurs  
Les gestes adéquats  
L'importance du silence*

**Les outils :**  
*La sophrologie classique & ludique, la pnl, la kinésiologie éducative,  
La relaxation, la visualisation.*

**Module pour groupe & individuel**

**Remise d'un fascicule :**  
*Regroupant l'ensemble des techniques abordées.*

**Déroulement :**  
*Exposés théoriques suivis d'exercices en groupe, en individuel.  
Alternance de techniques mentale, comportementale, psychocorporelle.*

**Durée : 2 jours**

Chaque intervention est adaptée en fonction des objectifs de l'entreprise et de la nature des salariés..