



# Parler en public... Enfin un plaisir !

Qui ne s'est pas senti envahi par le trac à la seule idée de parler en public ? Quels sont les enjeux, conscients et inconscients qui nous paralysent d'appréhension ? Ce séminaire vous propose une exploration des diverses composantes du sujet. Vous y apprendrez notamment à préparer vos interventions ou vos réunions, à captiver votre public en lui donnant envie de vous écouter, à apprivoiser votre trac, à communiquer avec votre corps, à faire face à un public passif, critique voire hostile.

Osez cette expérience qui vous permettra de développer votre talent d'oratrice et d'orateur, grâce à des techniques très concrètes mises au service de votre style ainsi que des particularités uniques de votre personnalité. Bon voyage !

## Public

Personnes appelées à gérer des situations conflictuelles dans leur environnement professionnel (clients, usagers, administrés, collègues etc.)

**Limité à 12 participants.**

## Dates

Téléchargez le calendrier de cours sur le site internet.

## Lieu

A déterminer selon la provenance des participants.

## Prix

CHF 900.00 (support de cours et pauses café compris).

# 2 + 1

# Jours

## Objectifs

- ◆ Connaître les techniques nécessaires pour élaborer vos interventions, ainsi que les tactiques oratoires et d'animations, favorisant l'adhésion de votre auditoire et son passage à l'action.
- ◆ Développer les "outils" pour apprivoiser votre trac et tirer parti de vos émotions.
- ◆ Exploiter les objections, voire les hostilités en les accueillant avec empathie.
- ◆ Découvrir les particularités de votre langage paraverbal et en jouer favorablement.
- ◆ Elaborer et animer une intervention en plénum.

## Moyens didactiques & méthodes

Ce séminaire a pour ambition de vous aider à élaborer **vos propres techniques**. C'est pourquoi, il nécessite **un réel engagement de votre part**. **Etudes de cas, jeux de rôles, interventions et apports occasionnels de la vidéo**, favorisent la transformation des principes théoriques présentés en **actions concrètement applicables**. Les feedback, respectueux en plénum, vous aideront à "consolider" vos techniques. **Bien que cela ne soit pas une obligation, n'hésitez pas à venir avec un projet personnel qui vous servira de fil rouge.**

## Programme / thèmes

### Clarifier vos intentions

- ◆ Qui sera votre public ?
- ◆ Quel et le but de votre intervention ?
- ◆ Quels modes de communication utiliser ?
- ◆ Quels supports employer ?

### Préparation d'une intervention

- ◆ Une introduction percutante.
- ◆ Les techniques pour captiver le public.
- ◆ Des transitions efficaces.
- ◆ Une conclusion qui pousse à "l'action".

### Apprivoiser vos émotions

- ◆ Comprendre les mécanismes de votre stress.
- ◆ Vos valeurs : aidantes ou limitantes ?
- ◆ Les effets de vos croyances et leurs prescriptions contraignantes.

- ◆ Les techniques de relaxation rapide (EFT, respiration en pleine conscience, image refuge etc.)

### Développez votre style

- ◆ Faites vivre votre voix.
- ◆ Faites parler votre corps.
- ◆ L'art de la métaphore.
- ◆ Le langage de l'oral.

### Voyagez avec votre public

- ◆ Anticipez les question et préparez vos réponses.
- ◆ Chic alors... Une objection !
- ◆ Les questions embarrassantes.
- ◆ Les tentatives de déstabilisation.