

COMMUNICATION

Prise de parole en public

Public

Salariés, Dirigeants bénévoles d'association sportive

Objectifs de la formation

Acquérir une aisance dans la prise de parole en public, communication verbale et non-verbale.

Contenu de la formation

- ❶ Les techniques au service de l'expression orale
 - la force de la voix
 - la respiration
 - le débit de parole
 - la prononciation, l'articulation
 - le rythme et l'intonation
 - la ponctuation à l'oral

- ❷ L'expression corporelle au service de l'expression orale
 - la présence
 - l'allure, la démarche
 - le regard
 - le corps et la gestuelle, les attitudes
 - l'équilibre corporel
 - l'utilisation de l'espace

- ❸ La maîtrise de soi
 - dominer le sentiment de gêne
 - limiter le trac
 - structurer sa pensée
 - gérer les défaillances, les erreurs, les lapsus, les trous de mémoire

④ **Partie pratique (utilisation de la vidéo)**

Cette partie s'appuiera sur des exercices, jeux de rôles et mises en situation pour:

- développer l'assurance nécessaire à une prise de parole fluide
- capter l'attention de son interlocuteur/de son auditoire
- maintenir l'attention de son interlocuteur/de son auditoire
- gérer les interruptions

Durée

2 journées soit 14 heures de formation

Modalités pédagogiques

Les exercices, jeux de rôles et mises en situation seront réalisées à partir d'outils vidéos pour être ensuite visionnés et analysés par le groupe.