

Cycle : Prise de parole en public, changer vraiment !

Intervenante : Roxane Clavet-Clesse

Ce cycle de formation en 3 modules vise à aider les participants à progresser dans leur prise de parole en public en les aidant à comprendre les peurs naturelles communes à tous et en apprenant à les surmonter en préparant son discours.

Module 1 : 8 ou 9 novembre 2021	 9h - 17h (6 heures)	 Élus et EPCI (agents si places disponibles)
Module 2 : 9 ou 10 décembre 2021	 8/11 - 9/12 - 17/01 à définir sur le secteur du Pilat	 10 participants
Module 3 : 17 ou 18 janvier 2022	9/11 - 10/12 - 18/01 à VIOLAY	

Au programme :

Module 1 : Comprendre pourquoi est-ce si stressant

- > Développer une posture relationnelle équilibrée et confortable pour communiquer avec affirmation en toute circonstance.
- > Comprendre le fonctionnement des émotions et apprendre à faire avec.
- > **Contenu** : théorie sur la communication relationnelle en participatif avec des échanges d'expériences.

Module 2 : Préparer sa prise de parole

- > Choisir et structurer ses idées, réaliser un support d'intervention.
- > Préparer sa posture et gérer ses émotions.
- > **Contenu** : préparation d'un cas pratique personnel et mise en situation avec des retours collectifs.

Module 3 : S'entraîner à la prise de parole

- > Mise en situation avec auto-évaluation pour apprendre à évoluer par soi-même.
- > Mise en situation d'un plan d'action personnel pour s'améliorer et réduire son stress durablement.

» S'INSCRIRE



Objectifs pédagogiques :

- > Comprendre les peurs naturelles communes à tous et lever les pensées négatives.
- > Découvrir les principes simples pour préparer et structurer un discours.
- > Découvrir vos compétences personnelles et s'entraîner à prendre la parole en public.

Moyens pédagogiques :

- > Ateliers en sous-groupes : exercices, diagnostics et études de cas à partir de situations vécues.
- > Partage et analyse en grand groupe.
- > Personnalisation des besoins et objectifs.