

PRISE DE PAROLE EN PUBLIC

| | |
|---------------------|--|
| DURÉE | 2 jours |
| DATES | 15, 16 novembre 2010 |
| LIEU | Institut régional d'Administration de Nantes |
| INTERVENANTE | Dominique FORÊT, Consultante |

OBJECTIFS

Evaluer ses moyens personnels d'expression
Améliorer sa prestation orale
Gérer ses émotions face au public
Savoir prendre la parole en toutes circonstances

PUBLIC : Tout agent

PROGRAMME

Les fondamentaux de la prise de parole en public

- repérage des outils de l'expression orale et leur expérimentation,
- gestion du stress et des émotions,
- utilisation du regard, du silence,
- maîtrise de ses attitudes et gestes,
- décontraction et respiration,
- adaptation de sa voix,
- adaptation à l'auditoire et ajustements aux circonstances.

Les genres de prise de parole en public

- la lecture à haute voix,
- la mise en valeur d'information,
- l'improvisation,
- l'exposé semi improvisé ou préparé.

MÉTHODE

Méthode active et participative. Alternance d'apports méthodologiques, d'ateliers d'entraînement et d'applications pratiques.

Simulations de prise de parole en public.

Les stagiaires pourront apporter leurs propres documents à partir desquels ils doivent faire une prise de parole.