

Maîtriser sa communication et sa prise de parole en public

1 jours (7 h)

Présentiel · Distanciel

Intra : 800 € session

Inter : 250 € stagiaires

PUBLIC

Tout professionnel

Prérequis : Aucun prérequis

FORMATEUR

Dr J.S. COLOMBANI, consultant-formateur, psychologue du travail
14 années d'expérience en formation et management

OBJECTIFS PROFESSIONNELS

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

1. **Structurer un message** clair, cohérent et adapté à leur public
2. **Mobiliser les techniques de communication** verbale, para-verbale et non verbale
3. **Gérer leur stress et adopter une posture impactante** lors d'une prise de parole

PROGRAMME DÉTAILLÉ

1. Les principes de la communication interpersonnelle

- Les fondamentaux du processus de communication
- Les différents canaux de communication : verbal, para-verbal et non verbal
- Les biais cognitifs et les effets de perception (halo, récence, primauté, etc.)

2. La construction d'un message clair et adapté à son public

- La clarification de l'objectif et du message central
- L'architecture cognitive de l'intervention : faciliter l'attention et la mémorisation
- L'anticipation des attentes et des points sensibles

3. La gestion du trac et de la dynamique interpersonnelle

- La gestion du trac et du stress
- La présence scénique et l'occupation de l'espace
- La relation au public et la réaction aux remarques et objections

SUIVI ET ÉVALUATION DES RÉSULTATS

- État de présence par signature d'une feuille d'émargement, chaque demi-journée
- Questionnaire d'évaluation des acquis et de satisfaction en fin de formation
- Attestation et certificat de réalisation de la formation

MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Animation participative basée sur l'échange et le partage d'expérience
- Diaporama et exposés didactiques
- Études de cas et mises en situation
- Supports et documentation remis aux stagiaires en fin de session

ACCÈS AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Nos formations sont ouvertes aux personnes en situation de handicap. Nous étudions chaque demande afin d'identifier les adaptations possibles