A l'aise à l'oral

contact@antara.fr
06.24.89.08.29

Objectifs

Prendre conscience du mécanisme de la communication dans sa globalité.

Acquérir et manier les techniques pour mettre en exergue son efficacité et sa perspicacité à l'oral.

Gérer son trac et ses émotions pour les mettre au bénéfice d'une intervention réussie.

Public

Toute personne de l'entreprise ayant besoin de s'entraîner et d'améliorer ses prises de paroles devant un auditoire en étant convaincant et en gérant son trac

Pré requis

Aucun

Durée

2 jours

Formation active et participative

Programme

Communication orale

Principes de base
Le message
Diagnostic personnel
Échange

Expression verbale et non verbale

Intéresser et convaincre : le fond et la forme
Intervention structurée
La voix, les silences, la reformulation
Le regard
Les gestes, la posture
L'écoute

Une intervention préparée

Discours structuré et professionnalisé
Notes, supports
L'environnement
Conclusion pertinente

Comportement efficace à tenir lors d'un échange

Qualité d'écoute
Susciter les échanges
Connaître les pièges de la communication et les déjouer
Confiance en soi

Gestion du trac

Définition
Se préparer physiquement et mentalement (respiration, concentration…)
Se servir de son « trac » de manière positive : trac gage de réussite
Confiance en soi

Improvisation et objections

Les techniques
Situations déstabilisantes

Méthodes pédagogiques

Méthode reposant sur un listage préalable des difficultés et des attentes des participants.

Analyse d'interventions orales en groupe. Nombreuses simulations en situation professionnelle, filmées et exploitées de manière séquentielle par les collaborateurs.

Antara Formation

25-29 rue de Saurupt
54000 Nancy