



# Formation Réussir sa prise de parole en public

Grâce à cette formation « Réussir sa prise de parole en public », apprenez à construire un discours qui captivera à coup sûr votre auditoire.



## Avec Skillsday, vos collaborateurs seront capables de :

Découvrir de nouveaux outils, techniques et méthodes pour gagner en aisance à l'oral devant un public

Identifier leurs principaux freins et axes de travail pour une meilleure prise de parole

Expérimenter sur le terrain de nouvelles techniques

## Le programme de la formation :

### Osez l'oral et découvrez son profil orateur

- Découvrez l'ampleur que prend la peur de parler en public dans la société.
- Apprenez la formule magique pour mieux s'exprimer oralement (préparation + entraînement + mental)
- Identifiez votre style : quel orateur êtes-vous ? (scolaire, brouillon, showman...)

### Construire son discours

- Appropriiez-vous les ingrédients nécessaires pour bien structurer votre discours (aller droit au but, utiliser l'émotion, organiser son propos)
- Favorisez une structure dynamique (captiver l'attention, raconter une histoire, créer une aspiration)
- Découvrez comment donner du rythme et du cœur à vos prises de parole.
- Pimentez vos interventions avec notre liste d'outils pratiques.
- Apprenez à vous approprier votre discours et à lâcher vos notes.

### Influence des 3 canaux de communication

- Comprenez le non verbal et l'impact des gestes
- Maîtrisez le verbal et l'importance des mots
- Apprenez le para-verbal et les signaux envoyés par la voix



- Pratiquez sans pression avec des exercices ludiques.

## Faire de son stress une arme

- Déculpabilisez en comprenant les causes de la peur
- Découvrez les techniques de gestion de l'anxiété (techniques de respiration, yoga, pleine conscience, projection mentale, etc.)
- Exercez-vous à la pensée positive à travers un jeu

## Négocier le cadre

- Découvrez la minute coaching et sa mise en situation
- Évaluez votre gestion du stress
- Renforcez les connaissances assimilées dans les modules précédents

## Face à l'auditoire

- Utilisez les règles fondamentales à destination de votre auditoire
- Maîtrisez la gestion des interventions de l'audience
- Apprenez à faire face aux objections
- Découvrez les différents types de personnalités difficiles
- Mettez-vous en situation avec un jeu de prise de parole

## Challenge final

- Faites le point sur ce que vous venez d'apprendre
- Testez vos connaissances et validez votre formation en remportant le challenge
- Recevez votre certificat

### Les modalités disponibles

- Classe virtuelle
- Conférence
- e-learning
- Présentiel

### Les formats disponibles



### La durée

75 minutes en mobile ou e-learning, pour les autres modalités : nous consulter

### Langue



Skillsday est un organisme qui a pour mission de moderniser et digitaliser la formation en entreprise pour former, vraiment !

06 81 89 28 99

[hello@skillsday.com](mailto:hello@skillsday.com)

