

GAGNER EN CONFIANCE A L'ORAL

Programme interentreprises

Laissez-vous guider et accompagner par des recommandations professionnelles fondées sur l'expérience.

Pour ne plus avoir à lutter contre le trac, angoisser face au public, craindre le jugement des autres, ou penser que la prise de parole n'est pas pour soi. Il faut matcher, en affirmant son style, en valorisant sa personnalité, en affrontant les obstacles sereinement.

Prendre la parole n'est pas un exercice simple, pour certains il s'agit d'un exploit !

Maîtriser son audience, être à l'aise, s'estimer positivement afin que prendre la parole soit un plaisir et révéler ses talents en sommeil.

À QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION

Toute personne souhaitant gagner en aisance dans la prise de parole et s'exprimer clairement devant tous les publics.

COMPÉTENCE/S VISÉE/S

Cette formation permettra de gérer le processus émotionnel pour préparer une prise de parole en public efficace.

PRÉREQUIS

- Aucun

OBJECTIF/S

- Gérer son angoisse avec anticipation face à l'audience.
- Reconnaître ses sources de blocage et leurs conséquences.
- Comprendre l'origine de ses déclencheurs émotionnels.
- Parvenir à maîtriser ses déclencheurs émotionnels.
- Renforcer son niveau d'estime.
- Anticiper la sérénité matérielle.
- Disposer d'une stratégie de concentration.
- Bénéficier d'un parfait mental en utilisant la respiration.

APPROCHE PÉDAGOGIQUE & TECHNIQUE

Formation interactive durant laquelle les participants sont sollicités. La méthodologie est participative avec partages d'expériences.

Alternance de moments théoriques et d'exercices pratiques en utilisant des cas concrets :

- Mises en situation, Échange d'expérience

Modulation des contenus de formations en fonction du niveau et des attentes des stagiaires.

Mise à disposition de ressources documentaires.

INTERVENANT

La formation est animée par Daniel Gaïnetdinoff.

Avec 30 années d'activités événementielles, il est l'Animateur — le Présentateur — le Speaker, d'importants événements, aux quatre coins de la France, en présentiel ou connectés. Daniel anime des formations en communication depuis plus de 15 ans dans les métiers du tourisme.

PROGRAMME

Devenir confiant à l'oral, en gérant le processus émotionnel perso !

- Prendre conscience des atouts de la confiance.
- Anticiper les mauvais ressentis, oppressants face à l'audience.
- Appréhender les sources de blocage : les réactions cognitives.
- Décoder les émotions fonctionnelles et dysfonctionnelles.
- Connaître la petite histoire du tandem « émotion et confiance en soi à l'oral ».
- Connaître, reconnaître ses déclencheurs émotionnels.
- Maîtriser ses déclencheurs émotionnels.

Obtenir la confiance par le travail sur soi-même.

- Découvrir et renforcer son niveau d'estime.
- Concevoir et séduire avec son image et son style.

Comprendre l'importance de sa préparation, pour sa confiance avant la Prise de Parole

- Mesurer l'importance d'un contenu travaillé.
- Saisir l'importance de la mémorisation du contenu et du conducteur.
- Anticiper la sérénité matérielle.
- Intégrer la concentration.

Anticiper le soutien mental.

- Mettre en œuvre une relation avant et pendant pour utiliser le lien et se rassurer.
- S'appuyer sur les interactions bienveillantes.

Utiliser les sources d'énergie et la respiration, atouts de la Confiance.

- S'affirmer avec le bon positionnement de son corps.
- Retrouver, avec la respiration, le calme et bénéficier d'un parfait mental.

MODALITÉ/S DE SUIVI

- Feuille d'émargement par demi-journée
- Remise d'une attestation de stage

MODALITÉ/S D'ÉVALUATION

Modalités d'évaluation (Pré-Formation)

- Questionnaire des attentes préalables à la formation

Modalités d'évaluation (Post-Formation)

- Évaluation des acquis individuels par le formateur (des Quizz pour vérifier les acquis sont proposés tout au long des sessions).
- Questionnaire de satisfaction en ligne envoyé 2 jours après la fin de la formation

MODALITÉ/S DE VALIDATION

- Remise d'une attestation d'évaluation

INFORMATIONS PRATIQUES

Dates et durée

- 19 novembre 2024
- 7 h

Lieu de formation

- Dans nos locaux :
25, rue Jean Pellerin
73000 CHAMBÉRY

Tarif 2024 par participant

- 395 euros net de taxe (hors frais de restauration)
- Exonération de TVA, article 261-4-4° a du CGI.

Nombre de participants

De 5 à 12 personnes

Inscription nous contacter OT73 Savoie Mont-Blanc

- formation@ot73smb.fr
- Téléphone : 04 58 34 00 10

Votre interlocutrice : **QUAGLIA Maria**
Mail/Tél. : m.quaglia@ot73smb.fr
Téléphone : +33 (0) 4 58 34 00 10

Le Chambéry, le 4 septembre 2024



Notre organisme est accessible aux personnes en situation de handicap et accueille tous les publics lors des temps de formation présentiels.

En cas de besoins spécifiques, vous avez la possibilité **de vous faire accompagner par notre référent handicap** et ainsi organiser votre venue dans les meilleures conditions.

- Maria QUAGLIA : T. : +33 (0) 4 58 34 00 10/@ : m.quaglia@ot73smb.fr