

Améliorer son expression orale

Public

Toute personne ayant à parfaire son expression orale quelles que soient les circonstances.

Durée

07 heures

Nombre de participants

10 personnes maximum.

Objectif

S'approprier des techniques de prise de parole en public, de gestion de stress et de développement personnel.
Entraîner les participants à l'expression orale et à la prise de parole en groupe et face à un public.

Contenu**Améliorer sa technique physique de communication**

- Prendre conscience de l'appareil respiratoire et vocal
- Gérer sa posture et son espace
- Connaître quelques principes de relaxation alliant le corps et la voix

- La maîtrise du trac.
- Les gestes.
- Le regard.
- La respiration.
- Comment parler à un public ?
- La préparation d'un exposé.
- Le téléphone.
- Le rapport oral.
- La maîtrise des débats.
- La maîtrise de l'entretien individuel (avec hiérarchie, recrutement).

Méthode pédagogique

Les exercices, cas pratiques (75 % du temps en entraînements) reproduisent les situations auxquelles sont confrontés les participants et sont soutenus par un matériel pédagogique conçu pour une mémorisation rapide et une application immédiate.

Evaluation des acquis

- 1 - Une évaluation à chaud de l'action de la part des stagiaires.
- 2 - Dans la semaine suivante, une analyse des évaluations et un avis du formateur sur les participants est envoyé au N+1
- 3 - Une évaluation à froid des acquis des stagiaires est mis en place 6 semaines après l'action puis envoyé au N+1

SICAMEVE

Cabinet Conseil en Ressources Humaines

4 rue Franck Camille Cadet - ZIE Les Sables - 97427 ETANG SALÉ

06 92 20 14 28 - contact@sicameve.com - www.sicameve.com