

Titre : Prendre la parole en public

Formation en présentiel

POUR QUI ?

Tout public

PRÉREQUIS

Aucun

EFFECTIF

De 6 à 12 personnes

Le CROS Île-de-France se réserve le droit d'annuler la session si le nombre de participants est insuffisant.



GRATUIT Ligues et comités franciliens

Dates : Jeudi 5 décembre 2024



9h-17h



Présentiel : 1, rue des Carrières 94250 Gentilly



*Le CROS IDF finance les formations et les propose sans frais à tous les adhérents du mouvement sportif francilien

OBJECTIFS

1. S'affirmer dans son intervention pour gagner en clarté ;
2. Utiliser les principales techniques d'impact d'expression orale ;
3. Exprimer clairement ses idées ;
4. Savoir surmonter ses peurs et limitations à l'oral ;
5. Savoir gérer avec efficacité les réactions de l'auditoire.

INTERVENANTE

Nom Prénom : CHRÉTIEN Sandrine

Consultante, formatrice indépendante et coach certifiée. Instructrice en secourisme et formatrice en techniques d'optimisation du potentiel et management au ministère de l'Intérieur.

PROGRAMME

Avant-midi (9h – 12h30)

- Présentations et formalités administratives
- Objectifs du stage

OPI 1 : Les bases de la communication

- Les Fondamentaux sur la communication orale
- Postulat de base de la communication
- La communication non verbale

OPI 2 : Préparer son intervention

- Les plans / L'introduction / La conclusion
- Les techniques de préparation à la prise de parole
- La gestion des émotions : Approivoiser le trac

Après-midi (14h – 17h)

OPI 3 : S'exprimer avec aisance et impact

- La méthode pour se synchroniser avec ses interlocuteurs :
- Savoir parler à la tête, au cœur et au corps
- Poser son cadre d'intervention
- Utiliser la respiration, la posture, la gestuelle, le regard et la voix
- Maintenir l'intérêt du public
- Code de ponctuation

OPI 4 : Interagir avec son auditoire

- Gérer les objections avec la technique « ACE »
- Accueillir l'objection
- Clarifier l'objection
- Exprimer votre réponse

Bilan de stage et clôture

METHODES PEDAGOGIQUES ET EVALUATION

- Exposés théoriques ; Cas pratiques en sous-groupes ; Cas pratiques en grand groupe.

Modalités pédagogiques :

- Réflexion sur les applications concrètes que chacun peut mettre en œuvre dans son environnement
- Evaluation de la formation ; Bilan oral et évaluation à chaud

Pour toute information :

Référente formations : HELOU Zeina – formations@crosif.fr

Formation accessible aux personnes en situation d'handicap ou d'orientation

[Accès au CROS Île-de-France](#)

Clôture des inscriptions 7 jours avant le début de la formation.

**Formulaire de
Préinscription**