

# S'exprimer avec aisance à l'oral

## ✓ Objectifs de la formation

- Surmonter son appréhension à l'occasion de ses prises de parole en public
- Progresser dans son comportement à l'oral et gagner en aisance
- Savoir structurer une intervention
- Devenir convaincant et captivant pour son auditoire

## ✓ Méthode

- Apports théoriques brefs et concrets
- Nombreuses mises en situations filmées à la caméra et débriefées

## ✓ Programme

- Le trac (causes et moyens de le combattre)
- Le comportement : adopter sa gestuelle et ses déplacements
- La voix, l'articulation :
- La préparation de son intervention : un peu de méthode
- La structure de son intervention : la colonne vertébrale
- Le message : ce que mon auditoire doit retenir
- Les supports : savoir les gérer
- Les techniques d'improvisation : parler sans préparer !
- Mises en situations : apprendre en pratiquant

## ✓ Durée, lieu

- 2 jours de formation