

## PROGRAMME DE L'OFFRE DE FORMATION

Charisme du leader 1 : Optimisez votre impact à l'oral

NIVEAU

DURÉE ESTIMÉE

14h00

### PUBLIC CIBLE

- Toute personne ayant à promouvoir des idées et souhaitant gagner en clarté et en concision lors de ses entretiens en face-à-face ou en groupe

### PRÉ-REQUIS

- Cette formation ne nécessite pas de prérequis.

### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES...

- Affirmer sa présence avec énergie lors de ses interventions orales et y prendre du plaisir
- Délivrer son ou ses messages de manière concise et percutante
- Improviser, débattre, défendre un point de vue sans polémique

### APTITUDES

- Facilité à s'exprimer en public
- Capacité à dégager une présence et une assurance personnelle



## COMPETENCES

- Capacité à structurer, exposer clairement et vendre ses idées
- Capacité à improviser

## CONTENUS PÉDAGOGIQUES

- 1. Prendre conscience de son image et de ses freins
  - o Identifier les causes de difficultés d'expression et capitaliser sur ses succès
  - o Définir les qualités du bon orateur Faire vivre son message et gérer l'émotion
  - o Les 3 lois de « l'acteur » avec son public et les conventions pour bien tenir son rôle
  - o Auto-test sur le profil et les potentialités d'orateur des participants
- 2. Se préparer, construire votre personnage et mobiliser ses énergies malgré le trac
  - o Prendre en compte vos objectifs, étudier son public et y adapter son discours
  - o A partir de ses points clefs, construire des fiches, aide-mémoires simples à consulter
  - o Savoir se mobiliser mentalement et se concentrer tout en se décontractant.
  - o Dominer son trac même face au trou noir, éliminer son inhibition, construire un jeu juste
  - o Exercices d'application
- 3. La présence physique de l'orateur qui capte l'attention
  - o Les 3 clefs physiques de la « présence »
  - o Les 6 appuis du standing de l'orateur
  - o Avoir du « coffre » : techniques de respiration pour insuffler de l'énergie
  - o La ponctuation de l'oral, la maîtrise des silences et l'expression de l'exigence



- o Exercices de décontraction et de respiration
- 4. Être le metteur en scène de son intervention et gérer son auditoire
  - o S'approprier l'espace, rester proche de son public sans gommer la rampe
  - o Maîtriser sa mobilité, jouer avec l'auditoire, le faire participer, relancer son attention
  - o Gérer les cycles de l'attention, respecter les contraintes de temps
  - o Exercices de simulation d'entrée et de sortie de scène pour bien déployer ses « forces »
- 5. Impacter par le verbal et le non verbal (« body language »)
  - o Attitudes et expressions à éviter ou à renforcer. Maîtriser les 5 familles de mouvements
  - o Optimiser ses expressions faciales et ses gestes en posture d'autorité ou de séduction
  - o Les objets de pouvoir qui mettent en valeur l'orateur. Du bon usage du micro
  - o Exercices : analyse des expressions des participants. Décryptages de films de cinéma et des vidéoscopies des participants
- 6. Exploiter avec pertinence ses supports pédagogiques
  - o Définir et manier les supports de présentation adéquats : des diapositives au multimédia.
  - o Vérifier l'adéquation entre message et illustration et que le message passe
  - o Concevoir des aides visuelles à valeur ajoutée : titre, couleurs, mise en page, typographie
  - o Exercices : analyse opérationnelle des supports des participants.
- 7. Réussir ses exposés, ses improvisations, ses débats
  - o Les indices de mesure de la clarté d'un discours. Comment les améliorer
  - o Plans, logique et styles des propos. Introductions et conclusions percutantes
  - o L'art de la répartie. Improviser selon les 3 étapes de l'intelligence humaine



- o Exercices : analyses de (ses) discours. Les participants

## METHODES MOBILISEES

Formation complète et personnalisée : L'expression et le style sont traités dans leur globalité et dans les différentes situations de prises de parole Un travail centré à la fois sur l'environnement personnel et professionnel Une pédagogie adaptée pour faciliter le transfert des techniques d'exposés avec support, d'improvisation, d'argumentation et de débat dans le quotidien des participants Un nombre de place limité pour un entraînement d'expérimentation intensif et une transposition permanente dans l'univers des participants. Diagnostic individuel et check-list complète des bons réflexes et arguments. Chaque mise en situation est débriefée et donne lieu à un bilan personnalisé et des recommandations. Un support avec les contenus de la formation

## MOYENS TECHNIQUES

Vidéoprojecteur, tableau de papier, écran TV géant

## MOYENS D'ENCADREMENT

Formation présentielle synchrone pouvant être réactivée et complétée par un module e-Learning asynchrone.

## MODALITÉS D'ACCÈS

## MODALITÉS D'EVALUATION

Comparaison entre un quiz de début et un quiz de fin de session. Remise des enregistrements vidéo aux participants qui le demandent. Debriefings personnalisés de l'animateur.

## ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES

Les locaux de la formation (avec ascenseur) sont adaptés aux personnes à handicap moteur.



## DURÉE D'ACCÈS

Traitement de la demande sous 24 heures.

## TAUX DE REUSSITE

100%

## DEBOUCHES

Formation recommandée pour les managers, avocats, futurs comédiens, commerciaux, journalistes, etc.

