



# Programme

## Prendre la parole en public



### Objectifs

- Se sentir à l'aise lors de vos présentations
- Établir son diagnostic personnalisé de communication
- Maîtriser ses émotions lors de la prise de parole en public
- Répondre et argumenter de façon cohérente sans se déstabiliser

### Publics visés



- Membres du CSE
- Délégués syndicaux



### Durée

1 jour

### Prérequis



Aucun prérequis n'est nécessaire pour suivre cette formation

## Programme

### **Maitriser les techniques de la communication orale**

- Qu'en est-il pour vous à l'oral ?
- Identifiez vos points forts et vos points à améliorer

### **Garder la maîtrise lors des présentations**

- Se préparer pour mettre toutes les chances de son côté
- Comprendre et s'adapter à son public

### **Savoir se présenter et présenter son sujet**

- Les clés pour réussir à l'oral : maîtriser sa communication verbale et non verbale
- Structurer la présentation des thèmes à aborder en fonction de l'auditoire
- Présenter un exposé simple et clair
- Prévoir et démarrer par une accroche percutante
- Réaliser et utiliser des notes "utiles"

### **S'entraîner activement**

- Se positionner face au groupe et faire face aux situations déstabilisantes
- Improviser devant un groupe



### Les + de la formation

- Alternance d'apports théoriques et de mises en situation
- Stage animé par une consultante spécialisée en communication, RH et management