

PRISE DE PAROLE EN PUBLIC

Objectifs	<ul style="list-style-type: none">• Apprendre à faire face au public et oser prendre la parole• Optimiser l'impact des ses prestations orales• Améliorer la relation entretenue avec l'auditoire• Retrouver le plaisir de parler en public
Public	Cette formation est destinée aux personnes travaillant en Ile-de-France devant régulièrement faire des présentations et interventions en public
Programme	<p><u>Journée 1 : expression orale et prise de parole improvisée</u></p> <p>Techniques de base de l'expression orale</p> <ul style="list-style-type: none">• La voix, l'articulation, l'amplitude, l'intonation• La respiration• La fluidité verbale• Le relief de l'expression• Le trac et la confiance en soi <p>L'expression corporelle</p> <ul style="list-style-type: none">• L'ancrage• Les gestes et attitudes• Le non-verbal• La décontraction• L'action• La synchronisation de l'expression orale et corporelle <p><u>Journée 2 : la prise de parole en public, parole structurée</u></p> <ul style="list-style-type: none">• La parole, premier outil de l'efficacité personnelle• La préparation de la prise de parole• Le contenu du discours• La maîtrise du discours• La maîtrise du cœur de message• Les aides visuelles• La maîtrise gestuelle• L'écoute, les regards• La gestion du stress et des émotions• Se mettre en scène• Être positif <p><u>Journée 3 : Optimiser son intervention orale</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Gérer son stress et ses émotions pour garder confiance en soi• Travailler son positionnement, sa gestuelle• Affirmer sa voix dans son discours professionnel• Utiliser : - les regards justes et impliqués - les pauses et les silences - l'écoute

	<ul style="list-style-type: none">• Gérer les aides visuelles : écran• Se mettre en scène• Etre positif
Dates et lieu	<p>Les 28, 29 MARS ET 1^{ER} AVRIL 2019 à Paris (siège)</p> <p>DATE LIMITE D'INSCRIPTION LE 1 MARS 2019</p>
Modalité d'inscription	<p>INSCRIPTION VIA SIRENE https://www.sirene.inserm.fr</p>
Contacts	<p>Elodie LAMMELIN Responsable Formation Administration du Siège 101, rue de Tolbiac 75654 Paris cedex 13 Tél. : 01 44 23 62 10</p> <p>Mél. : formation.ads@inserm.fr</p>