

PRISE DE PAROLE EN PUBLIC

<p>Objectifs</p>	<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
<p>Public</p>	<p>Cette formation est destinée aux personnes travaillant en Ile-de-France devant régulièrement faire des présentations et interventions en public</p>
<p>Programme</p>	<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</u> : Optimiser son intervention orale</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 • Gérer les aides visuelles : écran • Se mettre en scène • Etre positif
Intervenant	Grégory GERREBOO (CELSA, Sorbonne Université)
Dates et lieu	<p style="text-align: center;">Session de 2 jours à Paris :</p> <p><u>Choix 1</u> : 11, 12 et 15 mars 2021 - Date limite d'inscription : 22 février</p> <p><u>Choix 2</u> : 18, 19, 22 novembre 2021- Date limite d'inscription : 27 septembre</p> <p><i>La formation pourra être proposée en distanciel selon l'évolution de la situation sanitaire.</i></p>
Modalité d'inscription	<p style="text-align: center;">INSCRIPTION VIA SIRENE https://www.sirene.inserm.fr</p>
Contacts	<p style="text-align: center;">Barro SOW Responsable Formation Administration du Siège 101, rue de Tolbiac 75654 Paris cedex 13 Tél. : 01 44 23 62 10</p> <p style="text-align: center;">Mél. : formation.ads@inserm.fr</p>