

PRISE DE PAROLE EN PUBLIC

Objectifs

- Apprendre à faire face au public et oser prendre la parole
- Optimiser l'impact de ses prestations orales
- Améliorer la relation entretenue avec l'auditoire
- Retrouver le plaisir de parler en public

Public

Cette formation s'adresse aux agents travaillant en Ile-de-France **devant régulièrement faire des présentations et des interventions en public**

Programme

Journée 1 : expression orale et prise de parole improvisée

Techniques de base de l'expression orale

- 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

L'expression corporelle

- L'ancrage
- Les gestes et attitudes
- Le non-verbal
- La décontraction
- L'action
- La synchronisation de l'expression orale et corporelle

Journée 2 : la prise de parole en public, parole structurée

- 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

Journée 3 : Optimiser son intervention orale

- Gérer son stress et ses émotions pour garder confiance en soi
- Travailler son positionnement, sa gestuelle
- Affirmer sa voix dans son discours professionnel

| | |
|-------------------------------|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> • 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 3 jours à Paris :</p> <p>20, 21 et 24 mars 2025 - Date limite d'inscription : 7 février 2025 Siège – 101 rue de Tolbiac Paris 13^{ème} – salle 1448-49 (14^{ème} étage)</p> |
| Modalité d'inscription | <p style="text-align: center;">INSCRIPTION à partir de SIRENE https://www.sirene.inserm.fr</p> |
| Contacts | <p>Sandrine ENAULT, Responsable Formation Béatrice LEUNG, Assistante Formation Administration du Siège – Pôle Ressources Humaines 101, rue de Tolbiac 75654 Paris cedex 13 Tél. : 01 44 23 62 10 / 67 49 Email : formation.ads@inserm.fr</p> |