

Prendre la PAROLE en PUBLIC avec aisance, et force de conviction

Coaching A³

INTER à PARIS

3 participants maxi
*Réalisation assurée
aux dates prévues*

Durée : 2 jours + indiv.

Dates :

30 – 31 janvier

08 – 09 mars

26 – 27 avril

28 – 29 juin

10 – 11 septembre

19 – 20 novembre

Prix HT : 1.740 €

Clarification des objectifs

Session Individuelle suivi

1 H 30 (Offerte)

INDIVIDUEL

Durée : 10 h en face à face

Dates choisies avec le stagiaire

Lieu : Paris – Alsace –

Angers – Marseille -Montpellier

– Nantes - Toulouse

Prix HT : 2.160 €

Clarification des objectifs

Appels appui

En option - sessions indiv.

de suivi : 220 €/heure

INTRA – France entière

Adaptation du nombre de participants, du contenu et de la durée, en fonction des objectifs visés.

CONSULTANTS

Marie-Emmanuelle BRAILLET

Véronique CAUWET

Michèle GENDRAULT

Danielle GIRAUD

Martine MAIGNAN

Anita OLLAND

Christine SAINT-LEGER

Guy SIGNORI

Katya VUCEKOVIC

Objectifs

A l'issue de cette formation, les participants disposeront de moyens pour :

- enrichir leurs talents de communicateur devant une assemblée, en réunion, dans une équipe, avec des clients, que l'intervention soit préparée ou improvisée,
- intervenir pour expliquer, motiver, convaincre, captiver, avec assurance, précision, clarté... et davantage de charisme,
- faire de leurs émotions des atouts, quelle que soit l'importance et la nature du public.

PUBLIC : Cadres ou Assimilés, Commerciaux, Formateurs, Ingénieurs d'Affaires, Consultants, ...

Thèmes pouvant être abordés

Préparer l'intervention

Quel résultat je vise (objectif). Quoi dire (contenu). Comment le dire. Organiser mes idées avec clarté (forme). Utiliser un langage adapté à mes interlocuteurs (vocabulaire). Structurer mon discours de façon percutante. Créer des images et des visuels qui ont de l'impact

Me préparer

Entraîner ma mémoire et développer ma concentration

Projeter mentalement le déroulement de mon intervention

Mobiliser mes ressources (ancrages). Modéliser les meilleurs

Maîtriser et utiliser le trac – gérer mon stress

Développer une attitude mentale positive

Apprendre à bien respirer

Ancrer mes ressources et mettre en place quelques moyens "anti-tracs"

Transformer mes émotions en expressions d'authenticité

Occuper la scène

Tenir compte de l'importance de la première minute

Me centrer sur moi, sur l'autre

Travailler mes postures d'excellence. Libérer ma gestuelle. Me synchroniser

Utiliser l'espace, mon regard, ma voix

Maîtriser et utiliser à bon escient les aides : tableau, vidéoprojecteur, visuels, ...

Répondre aux questions, animer les débats, ramener les échanges dans le contexte

Savoir conclure et clore

Faire face aux situations délicates

Répondre aux agressions. Affronter le danger avec calme et sérénité

Captiver un auditoire difficile, agité, inattentif,...

Disposer des "plus" qui font le charisme

Inspirer Confiance, Puissance, Présence

Il est conseillé aux participants d'apporter au moins une présentation réalisée, sur clé USB. Entraînements VIDEO intensifs.

Cette session peut être complétée par "Réussir ses présentations - POWERPOINT" (EI01)