

Savoir parler clairement et avec aisance

Efficacité Personnelle

Ref. EO  2 jours



Objectifs

- Découvrir son style d'expression et l'enrichir.
- Se faire comprendre et accroître l'impact de ses messages, en milieu professionnel.
- S'adapter aux interlocuteurs en suscitant l'intérêt et l'attention.
- Vaincre son manque d'assurance, face à ses collègues, ses collaborateurs, sa hiérarchie.



Pédagogie

- Enregistrements vidéo des prises de parole. Exercices d'entraînement physiologique et d'agilité mentale courts et ludiques puis mises au point en retour par l'animateur.
- Grâce à des grilles de diagnostic, chacun peut disposer de points de repère concrets pour progresser.
- Remise d'un dossier de stage.



Pré-requis

Aucun.



Public concerné

Tout public.



Préparation

3 semaines avant le stage chaque participant reçoit un questionnaire référentiel de compétences permettant de s'auto évaluer et d'identifier ses axes de perfectionnement.



Et ensuite...

Suivi en situation :

- 3 entretiens téléphoniques d'1 heure, avec un formateur; répartis sur 3 mois
 - Ou 2 heures d'entretien en face à face
- Tarif du suivi : 340 € HT

Stage complémentaire :

- Renforcer son assertivité.
- Apprivoiser ses émotions et diminuer son émotivité.



Programme

Les qualités d'expression à l'oral

- Les données physiologiques de la parole :
 - Articulation, débit, souffle.
 - Intonation, volume.
- L'emballage non verbal du message
 - la gestuelle, la posture
 - le regard, les mimiques
 - les attitudes, l'occupation de l'espace.
- Le capital d'image personnelle : présence, apparence, connivence.

Les caractéristiques et la gestion du trac

- Nos blocages et nos complexes : s'en débarrasser ou s'en servir ?
- Les « trucs » pour gérer le trac.

Les règles de base de l'expression orale

- Le processus de communication : de l'émetteur au récepteur, la boucle du "feed-back", les distorsions du message, le cadre de référence.
- La structuration des idées : des canevas pour improviser, informer, raconter, expliquer, convaincre.
- Mettre ses idées en relief : le langage sensoriel, les illustrations imagées, les mots de liaison.
- Rendre son message audible et intelligible : la règle des « 3 dire ».
- La lecture expressive ou comment tirer parti de ses notes et conserver à l'oral l'impact d'un message écrit : donner du sens, poser sa voix, maintenir le regard, gérer et ménager des silences.

Le sens de l'impact et de la répartition

- Les clés du discours « qui passe bien ».
- Comment accueillir de manière positive les questions déstabilisantes, et savoir les traiter.
- Comment faire face à une critique, à une objection ou question inattendue.