

Atelier Prise de Parole en Public 1^{er} niveau

Les mises en situations sont privilégiées et sont le support de vos acquisitions

Durée : 3 heures

Objectif : Améliorer ses compétences en prise de parole en public et renforcer votre confiance

Etat d'esprit : Bonne humeur, Audace, Bienveillance, Créativité

Accueil

- Présentation des participants / connaissance mutuelle (le tout assez rapide)
- Vos attentes et les objectifs de l'atelier

Déroulé (*je précise que mon contenu n'est jamais figé, je m'adapte en permanence au groupe, son humeur, son énergie, son rythme...*)

- Mise en énergie
 - Comprendre ce qu'est l'écoute
 - Comprendre les enjeux de la prise de parole
 - Connaître, comprendre et tester les fondamentaux de la prise de parole
 - Faire ami-ami avec le stress
 - Améliorer la confiance en soi et en son propos
- Durant les trois heures, c'est essentiellement par des exercices, des mises en situation, que je vous transmettrai les fondamentaux de la prise de parole. Il s'agira pour vous de tester et d'améliorer votre prise de parole

Conclusion

- Récapitulation des principaux enseignements de l'atelier.
- Évaluation de l'atelier : retour sur la satisfaction / suggestions d'amélioration.
- Remerciements et clôture de l'atelier.

J+2 :

- Envoi d'un document de synthèse

Public visé : Toute personne souhaitant travailler/améliorer sa prise de parole devant un auditoire

Pré-requis : Aucun

Lieu : Le Quadrium - 47 avenue des Pays Bas 35700 Rennes **Prix :** 95 euros