

08h45 - 09h00 : Accueil des participants

- Accueil
- Présentation des objectifs de la journée, en soulignant l'importance de la prise de parole et du réseautage pour les futurs entrepreneurs.

09h00 - 10h00 : Comprendre la Peur de Parler en Public

- **Apports théoriques sur la glossophobie** : comprendre la peur de parler en public.
- Discussion sur les causes du trac et son impact sur les futurs entrepreneurs.
- Partage d'expériences et premières stratégies pour gérer cette peur.

10h00 - 11h00 : Les Incontournables d'une Bonne Prise de Parole

- Techniques essentielles pour captiver un auditoire dès les premières secondes.
- Focus sur la posture, la voix, et le regard pour un impact maximal.
- **Ethos, Pathos, Logos** : maîtriser les trois piliers d'un discours convaincant en tant qu'entrepreneur.

11h00 - 11h15 : Pause

11h15 - 12h15 : Identifier et Exploiter Ses Ressources Personnelles

- Exercice pratique : identifier ses forces et axes d'amélioration en tant que futur.e entrepreneur.e
- Les présenter au groupe en tenant compte du module « les incontournables »
- Travail individuel et en groupe pour valoriser ses compétences uniques, sa différence

12h15 - 13h15 : Déjeuner

13h15 - 14h15 : Présenter Votre Entreprise, Vos Projets, et Vous-même

- Techniques pour parler de votre entreprise de manière convaincante.
- Structurer votre discours pour qu'il soit clair et percutant.
- Exercice pratique : présenter son projet (coaching ou autre projet) en tant qu'entrepreneur.e

14h15 - 15h15 : Le Cas Particulier du Pitch Entrepreneurial

- Qu'est-ce qu'un pitch ? Comment réussir un pitch dans le cadre entrepreneurial ?
- Atelier pratique : préparer et présenter un pitch efficace de votre future entreprise.
- Présentation au groupe et feedback personnalisé pour affiner et perfectionner votre présentation.

15h15 - 15h30 : Pause

15h30 - 16h30 : Réseautage Entrepreneurial

- Importance du réseautage pour les entrepreneurs, particulièrement dans le coaching holistique.

- Techniques pour développer un réseau professionnel solide et impactant.
- Atelier pratique : simulation de situations de réseautage, échanges et retours d'expérience.
- Stratégies pour entretenir et enrichir son réseau dans le temps.

16h30 - 17h00 : Gestion du Trac et du Stress par la Respiration (Module Facultatif)

- Techniques de relaxation et gestion du stress, adaptées au contexte entrepreneurial.
- Exercice de respiration et de centrage pour transformer le trac en énergie positive.
- Ce module sera adapté ou approfondi en fonction du niveau de connaissance et de pratique des participants.

17h00 - 17h30 : Conclusion et Échanges

- Bilan des apprentissages de la journée et leur application en tant qu'entrepreneur entrepreneuruse
- Questions ouvertes et partages d'expériences entre participants.
- Présentation des ressources et prochaines étapes pour continuer à s'améliorer en prise de parole, réseautage, et entrepreneuriat.