

S'EXPRIMER EN PUBLIC AVEC AISANCE

Profil stagiaire

Pré-requis : aucun

Profil formateur

Formateur consultant expérimenté choisi pour sa connaissance du contexte de travail

Compétences visées

- Mieux se connaître à l'oral et dans la prise de parole.
- Appliquer les principes de base de la communication en public.
- Développer l'affirmation de soi, ses capacités d'improvisation, son expressivité.
- Gérer son trac, ses peurs, face à un auditoire.
- Faire un exposé vivant et structuré.
- Accroître sa présence, savoir convaincre.
- Réagir rapidement et à bon escient face à une situation inattendue, retomber sur ses pieds
- Se faire connaître dans ses compétences à prendre la parole en public.
- Appliquer les principes d'une Communication orale efficace face à un auditoire.
- Identifier ses faiblesses et ses atouts à l'oral.
- Faire un exposé vivant et structuré.
- Captiver, convaincre.

Format et durée

- **Format tout présentiel**

2 jours

- **Format hybride (présentiel + distanciel)**

Dispositif conçu sur mesure pour répondre à des attentes, besoins et contraintes propres au public à former et au commanditaire de la formation

Voici un exemple de dispositif sur ce thème de formation :

classe virtuelle amont de 1h (maxi 8 participants)

+ 2 classes virtuelles de 2h (maxi 8 participants)

+ 1 jour en présentiel

+ classe virtuelle de fin de formation de 1h (maxi 8 participants)

Programme

Identifier les missions et les qualités de l'orateur

- Se faire entendre, se faire comprendre, captiver.
- Le regard, la voix, les postures, la gestion des silences (la peur des blancs).
- L'adaptation aux récepteurs.
- Repérer ses difficultés d'élocution et les travailler.

Construire un exposé vivant et structuré

- Le plan, les différentes phases.
- L'improvisation à partir de mots-clés.
- Les ingrédients pour confectionner un bon « cocktail » oratoire (un tiers de faits, un tiers d'idées, un tiers d'émotionnel).

Repérer chez soi les faiblesses et les atouts de son mode d'intervention orale

- Les mots parasites, le silence, le débit, la fluidité, la gestuelle, la relation à l'auditoire, la syntaxe, le regard, la voix, la posture. L'affirmation de soi. La spontanéité, le contrôle, l'humeur.

Utiliser le corps comme support de l'expressivité et développer le non-verbal

Argumenter et s'adapter rapidement

Développer son expressivité

S'extérioriser, se désinhiber

Gérer son trac

- La respiration, les méthodes de relaxation, le lâcher prise.
- Quelles stratégies avant l'épreuve ?

Improviser pour développer la réactivité et la confiance en soi

- Affronter positivement une situation difficile de réunion d'informations ou de conférence
- Les réponses aux questions, les attitudes à adopter, les stratégies de réussite.

Evaluation formative :

Quizz, mises en situation, rédaction d'un plan d'action individuel

Méthodes pédagogiques

- Echanges
- Exposés
- Autodiagnostic
- Jeu/test
- Analyse de situations
- Plan d'action individuel

Dispositif d'évaluation et de suivi de la formation

● En amont de la formation

Un questionnaire préalable et de positionnement est envoyé à chaque stagiaire et à retourner à Interactif Formation maximum 1 semaine avant le début de la formation
Il permet de recueillir les attentes particulières de chacun et d'auto-évaluer ses capacités à l'entrée en formation

En option (prestation complémentaire) : une classe virtuelle en amont de la formation entre le formateur et les stagiaires

● Evaluation « à chaud »

Mesure de la satisfaction et de l'atteinte des objectifs pédagogiques par chaque stagiaire via un questionnaire individuel en fin de formation

Cette appréciation du stagiaire est complétée par le rapport du formateur à l'issue de la session de formation

● Evaluation « à froid »

Mesure de l'atteinte des résultats attendus de la formation à 6 mois

NB : l'atteinte des résultats va dépendre de la capacité de chaque stagiaire à transformer les acquis de sa formation en savoir-faire et savoir-être sur le terrain. Elle dépend d'un ensemble de facteurs : responsabilité du stagiaire à engager des changements pour lui-même et son équipe, accompagnement de son manager, contexte et climat dans et autour de l'entreprise etc

Dispositif minimum d'évaluation à froid :

Envoi d'un questionnaire à co-remplir par chaque stagiaire et son manager pour mesurer les changements visibles engagés – résultats du questionnaire envoyés au responsable formation

En option (prestation complémentaire) :

- Classe virtuelle d'1h30 entre le formateur et ses stagiaires pour partager la mise en œuvre des plans d'action
- Entretien tripartite entre le formateur, le stagiaire et son manager pour accompagner le plan d'action

- **Accompagnement post-formation** (*optionnel*)

Afin d'optimiser l'atteinte des résultats de la formation et engager véritablement le stagiaire dans une transformation visible sur le terrain, Interactif formation propose un accompagnement des stagiaires par le même consultant-formateur ayant animé la formation

Cet accompagnement peut prendre la forme de :

- Suivi individuel ou collectif sur le terrain (AFEST) : construit sur-mesure
- RDV individuels de 1h30 (entretien à distance, en visioconférence)
Planifiés à 1 mois, 3 mois, 6 mois après sa formation -