

# La prise de parole en public – niveau 1

## Objectifs

- Analyser sa pratique
- Identifier ses points forts et les valoriser ; Analyser ses points faibles et les dépasser
- S'organiser et gérer ses actes ; Gérer l'émotivité de la prise de parole
- Appréhender la qualité de ses capacités relationnelles
- Apprendre des techniques de communications et les appliquer
- Animer les différents types de réunions, appréhender les attitudes à adopter en fonction des situations
- Définir des stratégies d'organisation de réunion selon l'objectif fixé

## Méthodologie

1<sup>er</sup> principe : Je suis la seule personne qui est en mesure de me faire évoluer

2<sup>ème</sup> principe : des exercices pratiques filmés, puis analysés

3<sup>ème</sup> principe : des apports théoriques pour éclairer la démarche

## 1<sup>ère</sup> journée

1 – **Éléments théoriques concernant la prise de parole en public :**

- Les principes de base
- Faire passer un message
- Les trois éléments du discours
- Votre corps parle pour vous
- Considérations linguistiques
- L'animation de la phrase

2 – **La diction et la voix :**

- Placement de la voix, ton, élocution, articulation, prononciation
- Exercices de prononciation, travail de la voix...
- A quoi juge-t-on la prestation d'un orateur ?

3 – **Obstacles à la communication, des recettes pour l'améliorer :**

- Le stress, les causes et les effets
- Le trac : ami ou ennemi ?
- Les attitudes favorisant une bonne expression orale
- Positionnement et occupation de l'espace

## 2<sup>ème</sup> journée

4 – **Structurer une intervention orale, un discours :**

- Réussir une improvisation orale : technique du SOSRA
- Répondre en public à une question embarrassante : technique DESQ

5 – **Savoir convaincre, ça se travaille :**

- Les techniques de l'argumentation, associées à la technique de prise de parole en public
- Techniques d'exposés persuasifs