

---

## ↘ DUREE

- 2 jours

---

## ↘ PUBLIC

- Toute personne amenée à s'exprimer en public (réunion, congrès, discours...)

---

## ↘ PRE-REQUIS

- Aucun

---

## ↘ OBJECTIFS

- Apprendre à gérer son trac lors de la prise de parole en public
- Savoir élaborer un guide adapté à la présentation orale
- Savoir utiliser et diversifier les supports visuels
- Savoir gérer son temps de parole, gérer la partie interactive avec l'auditoire et savoir reprendre après une interruption

---

## ↘ METHODES PEDAGOGIQUES

- Essentiellement interactive, apports théoriques et méthodologiques avec des exercices, des mises en situation
- Utilisation de la vidéo, simulations enregistrées puis analysées et évaluées à partir d'une grille de critères

---

## ↘ PROGRAMME

- **Le trac : pourquoi et comment ?**
  - Définition, manifestations physiologiques et psychologiques
  - Outils de gestion du trac : respiration, visualisation, ancrage de ressource et entraînement
- **Le guide de présentation**
  - Fiches mémoire pour l'orateur
  - La préparation du démarrage
  - Minutage et organisation
- **Les techniques d'expression orale**
  - Les vertus de la simplicité, de l'ordre et de la répétition
  - La voix est un organe : placement, volume, intonations, débit, rythme, articulation
  - Les éléments non-verbaux : le regard et le contact avec l'auditoire, l'occupation de l'espace (déplacements, gestuelle, disposition générale), les attitudes et postures
- **Les supports visuels : aide ou piège ?**
  - Les grands types de support
  - Savoir alterner les supports et les mettre au service de la prestation
- **La gestion de l'auditoire**
  - La préparation mentale avant l'action
  - Les présentations/la prise de contact
  - Les questions et interruptions en cours d'exposé
  - L'ouverture du débat et la gestion des questions ou contradictions
  - Les personnalités difficiles